बर्दिवास ज्ञानमाला

(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)

कक्षा–२

सम्पादक

प्रा.डा. श्रीधर गौतम

प्राज्ञ शशी लुमुम्बू

लेखक

सुरेश हाचेकाली

जिचेन स्याङतान

रमेश निरौला

प्रकाशक

बर्दिवास नगरपालिका

बर्दिवास बजार, महोत्तरी

मधेस प्रदेश, नेपाल

बर्दिवास ज्ञानमाला
(स्थानीय विषयको पाठ्यपुस्तक)
कक्षा–२

प्रकाशक

बर्दिवास नगरपालिका
बर्दिवास बजार, महोत्तरी
मधेस प्रदेश, नेपाल

प्रथम संस्करण

वि.सं. २०७८

लेखक

सुरेश हाचेकाली
जिचेन स्याङतान
रमेश निरौला

सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र
सूर्यविनायक-४, भक्तपुर, नेपाल
Email: sabhyata.anu@gmail.com

पाठ्यक्रम निर्माण (निर्माण समितिसँग सहकार्य) तथा पाठ्यपुस्तक लेखन

प्रतिलिपि अधिकार ऐन, २०५९ अनुसार यस पुस्तकको कुनै पनि अंश वा कुनै पुस्तक सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरको अनुमतिबिना कुनै पनि माध्यमद्वारा पुनरुत्पादन वा फोटोकपी गर्न पाइने छैन । प्रकाशक बर्दिवास नगरपालिकाको हकमा भने यो नियम लागू हुने छैन ।

संरक्षक

माननीय गिरिराजमणि पोखरेल, पूर्व शिक्षा मन्त्री (सङ्घीय सरकार)
विदुरकुमार कार्की, नगर प्रमुख
रेवतीप्रसाद पराजुली, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

विशेष परामर्श

कृष्णमाया गौतम, नगर उप-प्रमुख

पाठ्यक्रम निर्माण समिति

गुञ्जबहादुर खड्का (संयोजक)
दीपकराज बराल
कुमार घिमिरे
सूर्यनारायण दास
इन्द्रराज लामा
सानुमाया पुलामी

परियोजना निर्देशक

शुक्रराज राई

विशेष परामर्श (संस्कृति र बालमनोविज्ञान)

मिजास तेम्बे, बेलायत

मधेसी संस्कार, संस्कृति

राजवीर महतो, बर्दिवास

कम्प्युटर- कला

सुरज बान्तावा राई

चित्र

मनिष राई, रवि बस्नेत, सविता तामाङ

ISBN
9789937-1-1067-9

प्रकाशकीय

पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, सानोठिमी, भक्तपुरद्वारा जारी स्थानीय पाठ्यक्रम विकास तथा कार्यान्वयन मार्गदर्शन-२०७६ ले कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्म स्थानीय सरोकारवालाहरूको संलग्नतामा स्थानीय तहलाई पाठ्यक्रम निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने अधिकार प्रदान गरेको छ। नेपालको संविधान-२०७२ को अनुसूची ८ मा आधारभूत र माध्यमिक शिक्षामाथि स्थानीय तहको अधिकार रहने व्यवस्था गरिएको छ । यसै सन्दर्भमा बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रभित्रका सम्पूर्ण सरकारी तथा सामुदायिक विद्यालयमा स्थानीयता झल्कने पाठ्यक्रम शैक्षिक सत्र २०७८ देखि लागू गरिएको हो । स्थानीयतालाई उजागर गरी विद्यार्थीसमक्ष पुर्‍याउनुपर्ने आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी पाठ्यक्रम निर्माण र तदनुसार यो पाठ्यपुस्तक लेखन गरिएको छ ।

बर्दिवास ज्ञानमाला स्थानीय परिवेश, चालचलन, परम्परा, पर्यटकीय स्थल, आम्दानीका सम्भाव्य स्रोत, स्वास्थ्य, स्थानीय खेलजस्ता मौलिक र संरक्षण गर्नैपर्ने विषयहरूको महत्त्व बुझाउन स्थानीय सरकारले गरेको एक महत्वाकाङ्क्षी प्रयास हो। कक्षा १ देखि कक्षा ८ सम्म प्रत्येक कक्षामा १०० पूर्णाङ्कको रहने यी पाठ्य पुस्तकले केन्द्रद्वारा लागू पाठ्यक्रमको अपूर्णतालाई सम्बोधन गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। अहिले पहिलो चरणमा हामीले कक्षा एकदेखि कक्षा पाँचसम्मको श्रृङ्खला तयार गरेका छौँ।

बर्दिवास क्षेत्रका विद्यार्थीलाई स्थानीय स्रोत साधनको सम्भावना र महत्त्व पहिचान गर्न सक्ने बनाउनु पाठ्यक्रमको लक्ष्य हो। उच्च संवेदनशील चुरे र उच्च सम्भावनायुक्त तराई मधेस समेटिएको बर्दिवास नगरपालिकामा सिप, संस्कार र समावेशीताको लोभलाग्दो नमूना पाइन्छ । यस्ता विषय आगामी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्ने र आवश्यकताअनुसार विकास गर्ने यो पाठ्यक्रमको ध्येय रहेको छ । पुस्तकमा बर्दिवास क्षेत्रका विषयवस्तु समेटिएका छन् । कतिपय विषयवस्तु हाम्रा आफ्ना मौलिक हुन् तर तिनको राष्ट्रिय महत्त्व छ । त्यसै गरी यस क्षेत्रका कतिपय विषय राष्ट्रिय स्तरका भए पनि बर्दिवासमा तिनको स्थानीय आयाम अलि फरक छ। स्थानीयतालाई राष्ट्रिय हुँदै अन्तर्राष्ट्रिय परिवेशसँग जोड्न यी पाठ्यपुस्तक प्रयत्नशील रहेका छन् । जसले गर्दा विद्यार्थीहरूलाई स्थानीयताको आँखीझ्यालबाट बाहिरी संसारलाई दृष्टिगत गर्ने अवसर प्राप्त हुने छ भन्ने विश्वास लिएको छु। पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकले गर्ने काम भनेको धारणा निर्माण हो। त्यो धारणालाई थप स्पष्टताका साथ उजागर गर्ने जिम्मा विद्यालय र शिक्षकमा रहन्छ। यही भावलाई आत्मसात् गर्दै विद्वान् शिक्षक, विद्यालय र सरोकारवालाहरूले पाठ्यक्रमको मर्मअनुरूप यस नगरपालिकामा स्थानीय पाठ्यपुस्तकको पठनपाठन गर्ने गराउने विश्वास लिएको छु।

पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखन गर्न नगरपालिकाले स्थानीय सरोकारवाला र राष्ट्रिय स्तरका अनुभवी विज्ञलाई जिम्मा लगाएकाले पनि पाठ्यपुस्तक गुणस्तरीय भएको आकलन गरिएको छ । विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक, शिक्षाप्रेमी, समाजसेवी र स्थानीय सरोकारवालासमक्ष आइपुगेका यी पाठ्यपुस्तकहरूलाई प्रभावकारी तरिकाले कार्यान्वयन गर्ने जिम्मा हामी सबैको हो। रचनात्मक र ग्रहणयोग्य सुझावले हामीलाई सदैव अगाडि बढ्न प्रेरणा दिने छन्। सरोकारवाला सबैको साझा प्रयत्नबाट अपेक्षित उपलब्धि हासिल हुन्छ भन्ने कुरामा हाम्रो अटुट विश्वास छ । नगर कार्यसमितिका पदाधिकारीहरू, नगर शिक्षा समिति, पाठ्यक्रम निर्माण समिति, कर्मचारी वर्ग, स्थानीय विज्ञ, प्रबुद्ध शिक्षक वर्ग, समाजका अगुवा र सरोकारवाला सबैको जागरुकता, सहयोग र समर्थनका कारण पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखन सम्भव भएको हो। सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरले सरोकारवालासँग यथेष्ट परामर्श र सुझाव लिई पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखनमा गरेको मेहनतप्रति म नगरपालिकाका तर्फबाट कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु।

बिदुरकुमार कार्की
नगर प्रमुख
बर्दिवास नगरपालिका

लेखकीय

बर्दिवास नगरपालिकाको कक्षा १ देखि कक्षा ५ सम्मका पाठ्यपुस्तकको श्रृङ्खला तयार गर्ने क्रममा पाठ्यक्रमले अवलम्बन गरेको वैश्विक शैलीको सोचाइ, स्थानीय शैलीको गराइ भन्ने मान्यतालाई आत्मसात् गरिएको छ । पाठ्यक्रम निर्माण गर्ने सिलसिलामा पाठ्यक्रम निर्माण समितिसँग समन्वय गर्दै सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरले बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रका विभिन्न स्थानहरूको स्थलगत भ्रमणमार्फत सूचना तथा तथ्याङ्क सङ्कलन गऱ्यो । यस क्रममा यहाँको भौगोलिक, प्राकृतिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक पक्षको बहुआयामिक अध्ययन गर्ने अधिकतम प्रयास भयो । सङ्कलित सूचना तथा तथ्याङ्क उपर विभिन्न विधाका विषय विज्ञद्वारा विश्लेषण र प्रशोधन गरी पाठ्यक्रम निर्माण गरिएको हो ।

नगरपालिकाबाट स्वीकृत पाठ्यक्रमको ढाँचालाई अवलम्बन गरेर यहाँ सृजनात्मक तरिकाले चिठी, अन्तर्वार्ता, इमेल, निबन्ध, विज्ञापन, वक्तृत्व, संक्षिप्त तथ्य, संवाद, मनोवाद, नियात्रा, दोहोरी, प्यारोडी, नारा, डायरी, नाटक, कथा, छापा समाचार, रेडियो कार्यक्रम, भाषण, गाउँखाने कथाजस्ता स्वरूपको प्रयोगमार्फत पाठहरू निर्माण गरिएका छन् । यी ढाँचाहरूले शिक्षण सिकाइ क्रियाकलापलाई रोचक र मनोरञ्जनपूर्ण बनाउन सहयोग गर्ने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । प्रत्येक पाठसँग शिक्षक र विद्यार्थीहरू सहज तरिकाले घुलमिल हुन सकुन् भन्ने उद्देश्य राखेर सिङ्गो पाठलाई तल उल्लिखित विभिन्न स्मरणयोग्य अंशहरूमा विभाजन गरिएको छ ।

सिकाइ उपलब्धि	शिक्षकलाई सुझाव	शब्दज्ञान	एक झलकमा पाठ
मूल्य जगेर्ना	तथ्य मञ्जूषा	पाठ परावर्तन	समूहगत कार्य
परियोजना कार्य	फ्रेम-इतर सोच	अभिनय सत्र	

कक्षा १ र २ को हकमा माथि उल्लेख गरिएकामध्ये सिकाइ उपलब्धि, शिक्षकलाई सुझाव, शब्दज्ञान, पाठ परावर्तन, समूहगत कार्य र अभिनय सत्र समावेश गरिएको छ । बालबालिकाको तहगत बोध स्तरलाई विचार गरी यसो गरिएको हो । कक्षा ३ देखि भने माथि उल्लेख भएका सबै अवयवलाई समेटिएको छ ।

पाठ्यपुस्तकमा सरल र सम्प्रेष्य भाषाशैलीको प्रयोग गर्ने प्रयत्न भएको छ । विषयवस्तुमाथि शिक्षकको ध्यान केन्द्रित होओस् भनेर सिकाइ उपलब्धि तथा शिक्षकलाई सुझाव भन्ने अवयवको व्यवस्था गरिएको छ । शब्दज्ञान अवयवमार्फत पाठमा प्रयोग भएका जटिल शब्दलाई सरलीकरण गर्ने उद्देश्य राखिएको हो । स्तरअनुसार नयाँ शब्द सिक्दै गएपछि मात्र विद्यार्थीको भाषिक क्षमता वृद्धि हुँदै जाने तथ्य सर्वविदितै छ । मूल्य जगेर्ना अवयवले हाम्रो समाजमा खट्किँदै गएको नैतिक मूल्य-मान्यतालाई पुनर्जीवित गर्नुपर्ने आशय बोकेको छ । यसै गरी अर्को अवयवको रूपमा रहेको तथ्य मञ्जूषाले स्थानीयताको परिवेशबाट बालबालिकालाई बाहिरी दुनियाँतिर चियाउन र विषयलाई तुलनात्मक रूपमा हेर्न अभिप्रेरित गर्ने छ । समूहगत कार्य र परियोजना कार्यलाई निकै महत्त्वका साथ समावेश गरिनुको प्रमुख कारण सिकाइलाई समुदायसँग जोडेर व्यावहारिक बनाउनु हो । सामान्यतया कुनै पनि विषयवस्तुलाई हामी आफू बानी परेको एकल कोणबाट हेर्छौँ र त्यसलाई नै सत्य मान्दछौँ । तर त्यही विषयवस्तुलाई अर्को कोणबाट हेर्दा देखिने सत्य र सौन्दर्य फरक हुन्छ । हामीले यो यथार्थलाई भुलिरहेका हुन्छौँ । तसर्थ यी पाठ्यपुस्तकमा विकास गरिएको फ्रेम-इतर सोच अवयवले विद्यार्थीहरूमा वैकल्पिक दृष्टिकोणको विकास होस् भन्ने आशय लिएको छ । यसले कुनै पनि स्थापित ज्ञानलाई प्रश्न गर्न र अर्को आयामबाट हेर्न सिकाउँछ । अन्तिम अवयवको रूपमा राखिएको अभिनय सत्रले आवाज, शैली, हाउभाउ आदिलाई नक्कल गर्न र रमाइलो गर्न सिकाउने आकाङ्क्षा राखेको छ ।

सारांशमा पाठ्यक्रम निर्माण र पाठ्यपुस्तक लेखनको परियोजना अगाडि बढाउने बर्दिवास नगरपालिका र हामीलाई पाठ्यपुस्तक लेखनको जिम्मेवारी दिने सभ्यता अनुसन्धान केन्द्र, सूर्यविनायक, भक्तपुरप्रति आभारी छौँ । विद्वान् शिक्षक, बुद्धिजीवी, अभिभावक, विद्यार्थीलगायत अन्य पाठकहरूबाट प्राप्त हुने रचनात्मक सुझाव र सल्लाह हाम्रा निम्ति सदैव मार्गदर्शक रहने छन् ।

– **लेखक**

विषयसूची

एकाइ १
हाम्रो वरपर

१.१ बर्दिवासका पोखरीहरू ८
१.२ चुरे पहाड १०
१.३ बर्दिवासमा वन्यजन्तु १२
१.४ बाँदरको चारो जङ्गली फल १४
१.५ खयरको रुख १६
१.६ हजुरआमासँग सूर्य दर्शन १८
१.७ बेलगाछी सदनमा म २०

एकाइ २
हाम्रा चालचलन र परम्परा

२.१ रङ्गैरङ्गको पर्व : होली २३
२.२ भुस्वाः एक खाद्य परिकार २५
२.३ मोबाइल फोनको प्रयोग २७
२.४ धोतीको महत्त्व २९
२.५ हात्तीलेटमा राई बस्ती ३१
२.६ अर्मपर्म ३३

एकाइ ३
हाम्रा रमणीय स्थल

३.१ सोलीडाँडा ३६
३.२ बर्दिवासका बजार ३८
३.३ बिजलपुरामा भब्री ४०
३.४ चुरे भ्रमण ४२
३.५ चारकोसे झाडीमा वनभोज ४४

एकाइ ४
हाम्रा आम्दानीका स्रोत

४.१ मौरीपालन व्यवसाय ४७
४.२ च्याउ खेती ४९
४.३ परवर खेती ५१
४.४ सिकर्मी डकर्मी पेसा ५३
४.५ आँप खेती ५६
४.६ अतिथिलाई फूलको माला ५८

एकाइ ५
स्वास्थ्य र सरसफाइ

५.१ सिधेनुनका फाइदा ६२
५.२ भाइरसबाट बच्न मास्क ६४
५.३ सर्पदंशको उपचार ६६
५.४ तुलसीको महत्त्व ६८
५.५ स्वस्थकर मासुको उपभोग ७०
५.६ जङ्कफुडको असर ७२
५.७ शीतलहर ७५
५.८ बकाइनो : उपचारमा फलदायी ७७
५.९ सुत्नुअघि एक गिलास दुध ७९

एकाइ ६
खेलकुद तथा मनोरञ्जन

६.१ बालगीत ८२
६.२ पिचकारी ८५
६.३ बिदाको समयमा रमाइलो ८७
६.४ भन्नेलाई फूलको माला ८९

एकाइ
१

हाम्रो वरपर

१.१ बर्दिवासका पोखरीहरू

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नगरपालिका क्षेत्रभित्रका प्रमुख पोखरीहरूका नाम बताउन ।
- बर्दिवासका पोखरीहरूका पाँच प्रकारका महत्त्व बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	विद्यार्थीलाई पोखरीबारे खोजी गर्न सिकाउनुहोला। शब्दपत्तीको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सबैले प्रयोग गर्ने पोखरीहरू सार्वजानिक सम्पत्ति हन् । हाम्रो नगरपालिकामा विभिन्न पोखरीहरू छन् । विजयसिंह पोखरी, पाटु पोखरी केही उदाहरण हुन् । पोखरीहरू सार्वजनिक सम्पत्ति हुन्। यिनीहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ। पोखरी मुख्यतया पाँच किसिमबाट महत्त्वपूर्ण छन् ।

जीवजन्तुका लागि पानी– केही पोखरी प्राकृतिक रूपमै बनेका हुन्छन्। केही पोखरी मानिसले बनाएका हुन्छन्। पोखरीमा जम्मा भएको पानी जीवजन्तुले प्रयोग गर्छन् । जनावरले चरन क्षेत्रका पोखरीबाट पानी पिउँछन् ।

माछापालन व्यवसाय– पोखरीमा माछापालन गर्न सकिन्छ । यसले हाम्रो आम्दानी बढाउँछ ।

ऐतिहासिक महत्त्व– कतिपय पोखरीहरू धेरै समय अगाडि बनेका हुन्छन्। तिनीहरूको सम्बन्ध इतिहाससँग जोडिएको पाइन्छ ।

पोखरीको सौन्दर्य– कतिपय पोखरीमा कमलको फूल फुलेको हुन्छ । यो दृश्य सुन्दर देखिन्छ । केही पोखरीमा विभिन्न रङ्ग र आकारका माछा हुन्छन् । यस्तो दृश्य हेरेर मानिसहरू आनन्दित हुन्छन् ।

पुनर्भरण कार्य– हाम्रो नगरपालिकाको उत्तरी क्षेत्रमा चुरे पर्दछ । त्यहाँका पोखरीमा पानी जम्नुपर्छ । त्यो पानी सोसिन्छ । त्यसपछि तराई क्षेत्रमा पुग्दछ । चुरेका पोखरीले पुनर्भरण (रिचार्ज) को काम गर्दछन् ।

शब्दज्ञान

संरक्षण : जोगाउने काम

प्राकृतिक : आफैँ भएको

इतिहास : बितेको समय

आनन्दित : खुसी

पाठ परावर्तन

पाठका आधारमा तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) सबैले प्रयोग गर्ने पोखरीहरू .... सम्पत्ति हुन् । (निजी,सार्वजानिक,व्यक्तिगत)

ख) माछापालनले हाम्रो .... बढाउँछ । (आम्दानी,पानी,पोखरी)

ग) कतिपय पोखरीको सम्बन्ध .... सँग जोडिएको पाइन्छ । (भविष्य,माछा,इतिहास)

घ) चुरेका पोखरीले ....को काम गर्छन् । (पुनर्भरण,चुरे,घाम)

समूहगत कार्य

कतिपय पोखरीको सम्बन्ध इतिहाससँग जोडिएको हुन्छ । उदाहरणका लागि बिजलपुराको विजयसिंह पोखरीलाई लिन सकिन्छ । धेरै वर्ष पहिले विजयसिंह राजाले यो पोखरी बनाएका थिए भनिन्छ । यस विषयमा कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।

१.२ चुरे पहाड

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- चुरे पहाडको सामान्य परिचय बताउन ।
- चुरे पहाड जोगाउने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल विधिमार्फत चुरेको संवेदनशील अवस्थाबारे जानकारी गराउनुहोला ।

चुरे पहाड महाभारत पहाडभन्दा होचो हुन्छ । तराईबाट उत्तरतिर चुरे पहाड पर्दछ । धेरैजसो ठाउँमा तराईको भू-भाग सकिने-बित्तिकै चुरे सुरु हुन्छ । महाभारत पहाडबाट तराई झर्दा अन्तिम पहाडको रूपमा चुरे आउँछ ।

चुरेको जमिन पत्रेदार चट्टानले बनेको पाइन्छ । नेपालका ३४ ओटा जिल्लामा चुरे क्षेत्र पर्दछ । हाम्रो बर्दिवास नगरपालिकामा पनि चुरे छ ।

हाम्रो ठाउँका खोलाहरू चुरेबाट सुरु भएका छन् । चुरेको भूभाग नेपालमा मात्रै छैन । पाकिस्तान र भारतमा पनि रहेको छ । चुरेमा विभिन्न प्रकारका

रुखबिरुवा पाइन्छन् । जथाभावी रुखबिरुवा काट्नु हुँदैन । बाढीपहिरोको समस्या आउँछ । चुरेको माटो खुकुलो हुन्छ । रुखबिरुवाको जराले माटोलाई समातेर राख्छ । वनजङ्गल विनाश भयो भने चुरे विनाश हुन्छ । चुरेको विनाशले मानिसलाई असर गर्छ । चराचुरुङ्गी र जीवजन्तु पनि समस्यामा पर्छन् ।

चुरेभन्दा तल भावर पर्दछ । भावरभन्दा तल तराई पर्दछ । केही ठाउँमा चुरे र महाभारतको बिचमा भित्री मधेस हुन्छ । हाम्रो बर्दिवासमा भने भित्री मधेस छैन ।

शब्दज्ञान

भू-भाग : जमिन
पत्रेदार : पत्रैपत्र भएको
चट्टान : ढुङ्गा
खुकुलो : कमजोर, बगिजाने प्रकारको

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द छानेर भर्नुहोस् :

क) चुरे पहाड .... पहाडभन्दा होचो हुन्छ । (हिमाल, मैदान, महाभारत)

ख) चुरेको जमिन एकदमै .... हुन्छ । (कडा, खुकुलो, कठोर)

ग) चुरे .... चट्टानले बनेको हुन्छ । (पत्रेदार, मोटो, राम्रो)

घ) हामीले .... विनाश गऱ्यौँ भने चुरे विनाश हुन्छ । (वनजङ्गल, खोलानाला, हिमाल)

ङ) बर्दिवासमा .... छैन । (चुरे, भित्री मधेस, राजमार्ग)

समूहगत कार्य

तलका वाक्यहरू पढेर कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

क) चुरे पत्रेदार चट्टानले बनेको हुन्छ ।

ख) नेपालका ३४ जिल्लामा चुरे छ ।

ग) बर्दिवासमा पनि चुरे छ ।

१.३ बर्दिवासमा वन्यजन्तु

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवास नगरपालिका क्षेत्रमा पाइने प्रमुख वन्यजन्तुहरूका नाम बताउन ।
- ती वन्यजन्तुहरूको संरक्षण गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : वन्यजन्तुको सूची तयार गरी छलफल गराउनुहोला ।

बर्दिवास नगरपालिका चुरे, भावर र तराई मिलेर बनेको छ । यो ठाउँमा प्रशस्त जङ्गल छ । चारकोसे झाडीको निश्चित भाग बर्दिवासमा पर्दछ । बर्दिवासमा सामुदायिक र निजी वन पनि छन् । समुदायले जिम्मा लिएको वनलाई सामुदायिक वन भनिन्छ । निजी वन व्यक्तिको अधीनमा हुन्छ ।

वनजङ्गल जनावरको वासस्थान हो । जङ्गल बढेपछि जनावरको सङ्ख्या पनि वृद्धि हुन्छ । बर्दिवासको जङ्गलमा बाघ, चितुवाजस्ता जनावर लोप हुँदै गएका छन् । नीलगाई (घोडगधा), बाँदर, दुम्सी, हरिण, घोरल आदिको सङ्ख्या भने बढिरहेको छ । यहाँका जङ्गलमा जरायो, बँदेल, मृगजस्ता जनावर पनि पाइन्छन् ।

जनावरहरूलाई जथाभाबी मार्नुहुँदैन । यिनीहरूलाई जोगाउनुपर्छ । कतिपय अवस्थामा जङ्गली जनावरले मानिसलाई दुःख पनि दिन्छन् ।

शब्दज्ञान

अधीन : हक

वासस्थान : वास बस्ने ठाउँ

लोप हुनु : हराउनु

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
वनजङ्गल	जनावर
सामुदायिक	घोडगधा
नीलगाई	वन
जङ्गली	जनावरको वासस्थान

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर बर्दिवासमा पाइने वन्यजन्तुको सूची तयार गर्नुहोस् ।

अभिनय सत्र

कक्षाकोठामा बाँदरको आवाज र उफ्राइको नक्कल गर्नुहोस् ।

१.४ बाँदरको चारो जङ्गली फल

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बाँदरले खाने जङ्गली फलहरूका नाम बताउन ।
- वनजङ्गलको विनाशले बाँदरको अस्तित्वमा आउने सङ्कट वर्णन गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : विश्लेषणात्मक विधिको प्रयोग गरी बाँदर र जङ्गलमा पाइने फलबिचको सम्बन्ध बताउनुहोला ।

चुरेका जङ्गलमा विभिन्न प्रकारका फल पाइन्छन् । तिनै फल खाएर बाँदरले जीवन धान्दछ । ऐँसेलु, जामुन, फडिरलगायतका फलमाथि बाँदर आश्रित हुन्छ ।

पृथ्वी र यसका ठाउँहरू मानिसका मात्र होइनन् । यहाँका वनजङ्गलमाथि जनावरको पनि अधिकार हुन्छ । जनावर आफ्नो अधिकारका कुरा गर्न सक्दैनन् । जङ्गलमा पाइने फलफूल बिस्तारै हराउँदै गएका छन् । जनावरको आहारामा सङ्कट आएको छ । जङ्गलमा प्रशस्त चारो नपाएपछि बाँदर गाउँबस्तीमा छिर्छ । यसले किसानको बालीनाली नष्ट गरिदिन्छ ।

रुख काट्दै गएमा बाँदर र अन्य जङ्गली जनावरले आहारा पाउँदैनन् । त्यसपछि उनीहरूले मानव बस्तीमा दुःख दिन्छन् । अर्कोतिर उनीहरूको सङ्ख्या घट्दै जान्छ ।

बाँदरको वासस्थान जङ्गल हो । जङ्गलको विनाशले बाँदर जाति लोप हुने सम्भावना बढ्छ । मानिस सचेत प्राणी हो । उसले रुख, जनावर र चराचुरुङ्गीलाई समेत माया गर्नुपर्दछ ।

शब्दज्ञान

आश्रित : भर परेको
आहारा : खानेकुरा
नष्ट : विनाश

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
ऐँसेलु	विनाश
बाँदरको	बस्ती
मानव	जङ्गली फल
वन	चारो

२. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) जङ्गली फल खाएर बाँदरले .... धान्दछ । (मृत्यु,जीवन,भुँडी)

ख) वनजङ्गलमाथि जनावरको पनि .... हुन्छ । (अधिकार,घर,पानी)

ग) बाँदरले किसानको ....नष्ट गरिदिन्छ । (पैसा,खेत,बालीनाली)

समूहगत कार्य

- साथीसँग छलफल गरेर चुरेका जङ्गलमा पाइने जङ्गली फलको सूची तयार पार्नुहोस् ।
- मानिसले आफूबाहेक अरू कुन कुन चिजलाई संरक्षण गर्नुपर्दछ ? समूहमा कुनै पाँच प्रकारका चिजको सूची बनाउनुहोस् ।

१.५ खयरको रुख

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- खयर रुखको सामान्य परिचय बताउन ।
- खयरका कुनै पाँच उपयोगिता बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : खयर वनस्पतिका बारेमा विद्यार्थीहरूबिच अन्तरक्रिया गराउनुहोला ।

खयर मझौला आकारको रुख हो । यो तराई, भावर, चुरे र पहाडका बैँसी क्षेत्रमा पाइन्छ । हाम्रो नगरपालिकाका जङ्गलमा पनि खयर छ । यसको फूल पहैँलो रङ्गको हुन्छ । एउटै डाँठमा पनि धेरै फूल फुलेका हुन्छन् । यो रुखको बोक्रा गाढा खैरो रङ्गको हुन्छ । भित्री काठको रङ्ग भने रातो हुन्छ ।

यसको बोटबाट आयुर्वेदिक औषधी बनाइन्छ । खयरबाट एक प्रकारको रसायन निकालिन्छ । त्यसलाई कत्था भनिन्छ । यसको प्रयोग मसला र औषधी दुवैको रूपमा हुन्छ ।

खयरको टुक्रालाई पानीमा डुबाएर पिउन सकिन्छ । यसले स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ । पाचन शक्ति बढाउन खयरले मद्दत गर्छ । घाउ-खटिरा र जोर्नी मर्केको ठाउँमा

खयरको लेप लगाइन्छ । खयरको काठबाट बलिया काठका सामान बन्दछन् ।

हाम्रो नगरपालिकाको वडा नं. ११ मा खयरमारा भन्ने ठाउँ छ । यो ठाउँको नाउँ पनि खयरबाटै राखिएको छ । खयर जोगाउनुपर्छ । यसको चोरी निकासी रोक्न सबैले भूमिका खेल्नुपर्दछ ।

शब्दज्ञान

मझौला : मध्यम

रसायन : तत्त्व

पाचन शक्ति : पचाउन सक्ने क्षमता

चोरी निकासी : चोरेर अन्यत्र पठाउने काम

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) खयर.............. आकारको रुख हो । (अग्लो, मझौला, होचो)

ख) खयरको फूल .... रङ्गको हुन्छ । (कालो, रातो, पहेँलो)

ग) घाउ, खटिरा र जोर्नी मर्केको ठाउँमा खयरको .... लगाइन्छ । (फूल, लेप, बोक्रा)

घ) खयरबाट निकालिने रसायनलाई .... भनिन्छ । (कत्था, काठ, जरा)

समूहगत कार्य

खयरको उपयोगिताबारे समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

१.६ हजुरआमासँग सूर्य दर्शन

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- प्रमुख चार दिशा र अन्य चार उप-दिशा पत्ता लगाउन ।
- आफ्नो ठाउँबाट विभिन्न दिशामा देखिने स्थानहरूका नाम उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव :	विद्यार्थीहरूलाई कक्षाकोठाभन्दा बाहिर लगेर दिशा चिन्न अभ्यास गराउनुहोला ।

(बिहानको करिब छ बजेको छ । रोजिन र उनकी हजुरआमा घरको छतमा उभिएको देखिन्छ । हजुरआमा र रोजिनबिचको संवाद पढौँ ।)

हजुरआमा : तिमी म फर्किएतिर फर्क त ।

रोजिन : फर्किएँ हजुरआमा ।

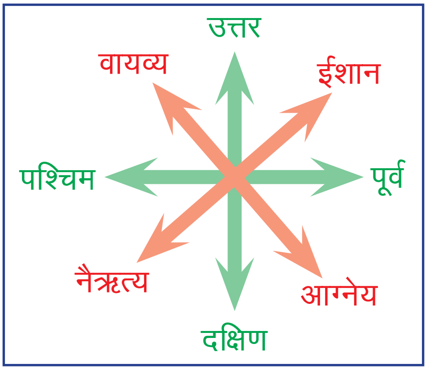
हजुरआमा : हामी कता फर्किएका छौँ ?

रोजिन : उदाउँदै गरेको सूर्यतिर ।

हजुरआमा : स्याबास् । उदाउँदै गरेको सूर्य भएको दिशा पूर्व हो । उदाउँदो सूर्यतिर फर्किंदा पछाडिपट्टि पश्चिम पर्दछ । दायाँ हाततिर दक्षिण पर्छ । बायाँ हाततिर उत्तर पर्छ ।

रोजिन : मैले सुनेअनुसार अरू चारओटा उप-दिशा पनि हुन्छन् । त्यो पनि बताइदिनू न ।

हजुरआमा : उत्तर र पूर्वबिचको दिशा उत्तर-पूर्व हो । यसलाई ईशान पनि भन्दछन् । दक्षिण र पूर्वबिचको दिशा दक्षिण-पूर्व हो । यसलाई आग्नेय पनि भन्दछन् । दक्षिण र पश्चिमबिचको दिशा दक्षिण-पश्चिम हो । यसलाई नैऋत्य पनि भन्दछन् । उत्तर र पश्चिमबिचको दिशा उत्तर-पश्चिम हो । यसलाई वायव्य पनि भन्दछन् ।



रोजिन : धन्यवाद, हजुरआमा ।

शब्दज्ञान

संवाद : कुराकानी, गफगाफ
दायाँ : दाहिने
बायाँ : देब्रे
उप-दिशा : प्रमुख चार दिशाबाहेकका अरू चार दिशा

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
उत्तर-पूर्व	वायव्य
दक्षिण-पूर्व	नैऋत्य
दक्षिण-पश्चिम	आग्नेय
उत्तर-पश्चिम	ईशान

समूहगत कार्य

तपाईंको घरको पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिणमा क-कसको घर अथवा के के ठाउँ छन् ? अभिभावकसँग छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

१.७ बेलगाछी सदनमा म

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बेलको सामान्य परिचय बताउन ।
- बेलका उपयोगिता बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र प्रश्नोत्तर विधि अपनाएर शिक्षण गर्नुहोला ।

करिब चार सय विद्यार्थी हाम्रो विद्यालयमा पढ्छन् । चारओटा सदन छन् । प्रत्येक सदनमा एक सय जति विद्यार्थी छन् । तिनीहरूको विभाजन निकै रमाइलो छ । रुखबिरुवाको नामबाट सदनहरूको नामकरण गरिएको छ ।

म बेलगाछी सदनमा छु । यसैगरी अरू तीनओटा सदनको नाम वरगाछी, जामुनगाछी र आँपगाछी राखिएको छ । तराई मधेसमा रुखलाई गाछी भन्ने चलन छ ।

साथीहरू ! बेलबारे केही बताउँछु । यस फलको बाहिरी बोक्रा एकदमै कडा हुन्छ ।

फलभित्र भने निकै ओटा खण्ड हुन्छन् । ती खण्डहरूमा बीउ र सुन्तला रङ्गको गुदी भरिएको पाइन्छ । बेलको फलबाट जाम र जुस बन्दछ । बेलबाट मिठाई र केक पनि बनाइन्छ । बेलको पात र जरा पनि अत्यन्तै उपयोगी मानिन्छन् ।

हिन्दुहरू शिवजीलाई बेलको पात धेरै मन पर्ने विश्वास गर्छन् । यो रुख मध्यम उचाइको हुन्छ । यसका लागि दोमट माटो राम्रो मानिन्छ । यो रुखसँग तुसारो सहने क्षमता हुन्छ । बेलको संरक्षण गर्नुपर्दछ ।

शब्दज्ञान

सदन : समूह
विभाजन : छुट्याउने काम
नामकरण : नाम राख्ने काम
आयु : बाँच्ने समय
दोमट : अलिअलि बालुवा मिसिएको

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँ भर्नुहोस् :

क) तराई मधेसमा रुखलाई .... भन्ने चलन छ । (बाँस,झार,गाछी)

ख) बेल फलको बाहिरी बोक्रा एकदमै .... हुन्छ । (नरम,कडा,चिप्लो)

ग) बेलको रुखका लागि .... माटो राम्रो मानिन्छ । (दोमट,खस्रो,रातो)

घ) बेलको रुखसँग .... सहने क्षमता हुन्छ । (जुन,तुसारो,पानी)

समूहगत कार्य

बेलको फलबाट के-के बनाइन्छ ? स्वास्थ्यका लागि बेलले के फाइदा गर्छ ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ २

हाम्रा चालचलन र परम्परा

२.१ रङ्गैरङ्गको पर्व : होली

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- होली खेल्ने तरिका बताउन ।
- प्रह्लाद र होलिकाको मिथक बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : बालबालिकाबिच होली पर्वको अनुभव आदान-प्रदान गराउनुहोला ।

हरेक वर्ष फागुन-चैत्र महिनामा होली पर्व मनाइन्छ । यसलाई फागुपूर्णिमा पनि भनिन्छ । बर्दिवासमा पनि धुमधामसँग होली खेलिन्छ । काठमाडौँ उपत्यका र पहाडी क्षेत्रमा यो पर्व अघिल्लो दिन मनाइन्छ । तराई मधेसमा भने भोलिपल्ट मात्रै होली खेल्ने चलन छ ।

होली भन्नाले रङ्गैरङ्गको पर्वलाई बुझिन्छ । मानिसहरू एकआपसमा रङ्ग दलेर रमाइलो गर्छन् । होलीको समयमा हिउँद सकिएर बिस्तारै गर्मी सुरु भइसकेको हुन्छ । पानी र रङ्गमा खेल्दा चिसो महसुस हुँदैन ।

होली खेल्ने क्रममा कसै कसैले अरूलाई दु:ख दिएको पाइन्छ । बाटोमा हिँडेका मान्छेमाथि फोहोर पानी र रङ्ग फ्याँकेको देखिन्छ । यो एकदमै असभ्य काम हो । आफूले रमाइलो गर्दा अरूलाई असर पुऱ्याउनु हुँदैन ।

होली कहिले र कसरी सुरु भयो भन्ने बारेमा विभिन्न कथाहरू छन् । त्रेतायुगमा प्रह्लादलाई होलिकाले आगोमा जलाएर मार्न खोजी । ऊ आफैँ आगोमा जलेर मरी । त्यसपछि उत्सवको रूपमा होली सुरु भएको हो । होली मानिस मानिसबिच मेलमिलाप र सम्बन्ध सुधार गर्ने पर्व हो ।

शब्दज्ञान

असभ्य : मानिसलाई नसुहाउने

उत्सव : पर्व

मेलमिलाप : मिलिजुली बस्ने काम

पाठ परावर्तन

पाठका आधारमा तलका वाक्यहरू पढेर ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) बर्दिवासमा कतै पनि होली खेलिँदैन । ☐

ख) मानिसहरू एकआपसमा माटो दलेर होलीमा रमाइलो गर्छन् । ☐

ग) बाटोमा हिँडेका मान्छेमाथि फोहोर पानी र रङ्ग फ्याँक्नु असभ्य काम हो । ☐

घ) होलीका आगोमा जलेर मरेको कथा छ । ☐

ङ) हरेक वर्ष असार-साउन महिनामा होली पर्व पर्छ । ☐

समूहगत कार्य

होली पर्व मनाउँदा गरेको रमाइलोबारे कक्षाकोठामा आफ्नो अनुभव सुनाउनुहोस् ।

२.२ भुस्वा: एक खाद्य परिकार

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- भुस्वा पकाउन चाहिने सामान र पकाउने तरिका बताउन ।
- भुस्वाको स्वास्थ्य महत्त्व र भुस्वा आवश्यक पर्ने अवसर बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : प्रदर्शन विधिको प्रयोग गरी भुस्वा देखाएर यो परिकार पकाउने तरिका व्याख्या गर्नुहोला ।

भुस्वा एक खाद्य परिकार हो । यो मधेसी समुदायमा लोकप्रिय छ । हाम्रो नगरपालिकाका मधेसी बस्तीमा भुस्वा पकाउने गरिन्छ ।

यो परिकार बनाउन चामलको खस्रो पिठो चाहिन्छ । त्यसमा मीठा राखेर बेस्सरी मोलिन्छ । पिठो मोल्नका लागि पानी आवश्यक हुन्छ । यसरी तयार पारिएको पिठोमा मरिच, नरिवल, छोगडा, मम्फली र अन्य मसलाको मसिनो धुलो राखेर मोलिन्छ । यसलाई महजस्तो च्यापच्याप लाग्ने नबनुन्जेलसम्म मोलिरहनुपर्दछ । यसपछि डल्ला बनाउनुपर्छ ।

भुस्वा स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ । यो परिकार खानाले सर्दीबाट जोगिन सहयोग पुग्छ ।

मधेसीहरू छैठ पब्नीमा भुस्वा बनाउने गर्दछन् । छोरीको बिहेमा पनि भुस्वा बनाउने चलन हुन्छ । पहाडी परिवेशमा बनाउने कसारसँग भुस्वा धेरै मिल्दोजुल्दो हुन्छ । तर यी एकआपसमा फरक हुन् ।

मधेसी परिवारमा छोरीको बिहे हुँदा भुस्वा चाहिन्छ । बेहुलीसँगै पाँचओटा भुस्वा पठाउनु पर्छ । सेखारीमा पठाइने एउटा भुस्वाको तौल करिब आधा केजी हुन्छ ।

शब्दज्ञान

खाद्य परिकार : खानेकुरा
मीठा : सखर
मम्फली : बदाम
सर्दी : चिसो
सेखारी : बाँसको चोयाबाट बनेको भाँडो

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राख्नुहोस् :

क) भुस्वा एक .... परिकार हो । (अखाद्य, खाद्य, तितो)

ख) भुस्वा .... समुदायमा लोकप्रिय छ । (मधेसी, पहाडी, हिमाली)

ग) भुस्वा खानाले ....बाट जोगिन सहयोग पुग्छ । (गर्मी, जुका, सर्दी)

घ) पहाडी परिवेशमा बनाउने .... सँग भुस्वा धेरै मिल्दोजुल्दो हुन्छ । (कसार, सेलरोटी, अर्सा)

समूहगत कार्य

- भुस्वा बनाउन के के सामग्री आवश्यक हुन्छन् ? साथीसँग छलफल गरेर लेख्नुहोस् ।

२.३ मोबाइल फोनको प्रयोग

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- मोबाइल फोनबाट लिन सकिने फाइदा बताउन ।
- मोबाइल फोनको प्रयोग बढी मात्रामा गर्दा हुने बेफाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्दै विद्यार्थीहरूबिच मोबाइल फोनको पक्ष र विपक्षमा बहस चलाउनुहोला ।

(कौस्तुभा र इरा विद्यालय जाँदै थिए । मोबाइल फोनबारे यस्तो गफ गरे ।)

कौस्तुभा : मैले हिजो आमाको मोबाइल फोनमा युटुब हेरेँ ।

इरा : मेरा बुवाआमाले त मलाई मोबाइल फोन छुनै दिनुहुन्न ।

कौस्तुभा : हो र ? तिमी जथाभाबी चलाउँछौ होला ।

इरा : कहिलेकाहीँ चलाउँछु ।

कौस्तुभा : पढाइ नै बिग्रने गरी मोबाइल फोन चलाउनु हुँदैन । पढाइ बिग्रियो भने भविष्य बिग्रन्छ । मोबाइल फोन धेरै चलाउनु हुन्न । यसले आँखा बिगार्छ । समयको दुरुपयोग हुन्छ ।

इरा : कुरा ठिकै हो । कहिलेकाहीँ मोबाइल

फोनबाट अपरिचित र बदमास मान्छेले पनि दुःख दिन सक्छन् रे । बुवाले भन्नुभएको ।

कौस्तुभा : राम्रो कुरा पनि छ । मोबाइल फोनबाटै हामी टाढा टाढाका साथी र आफन्तसँग सम्पर्क गर्न सक्छौँ । भिडियो कल गर्न सक्छौँ । कोरोनाकालमा मोबाइल फोनबाटै मैले अनलाइन कक्षा लिएँ । मोबाइल फोनको दुरुपयोग चाहिँ गर्नुहुँदैन ।

शब्दज्ञान

भविष्य : आउन बाँकी समय

दुरुपयोग : गलत काममा प्रयोग

अपरिचित : नचिनेको

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा वाक्यहरू पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) हामीले जथाभाबी रूपमा मोबाइल फोन चलाउनुपर्छ । ☐

ख) मोबाइल फोन धेरै चलायो भने हाम्रो आँखा बिग्रन्छ । ☐

ग) मोबाइल फोनमार्फत हामी भिडियो कल गर्न सक्छौँ । ☐

घ) मोबाइल फोन प्रयोग गरेर हामी अनलाइन कक्षा लिन सक्छौँ । ☐

ङ) मोबाइल फोनबाट टाढा रहेका आफन्तसँग सम्पर्क हुन सक्दैन । ☐

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर मोबाइल फोनबाट हुने कुनै चार प्रकारका फाइदा लेख्नुहोस् ।

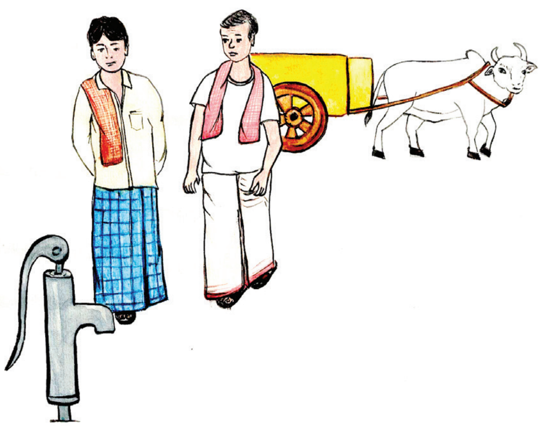
२.४ धोतीको महत्त्व

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- धोतीको सामान्य परिचय बताउन ।
- धोती परम्परागत शुद्ध पहिरन हो भन्ने आधार बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	कक्षाकोठामा छलफल र अन्तरक्रियात्मक विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

धोती एक प्रकारको कपडा हो । यसलाई नसिलाई लगाइन्छ । कम्मरमा बेरिन्छ । गोलीगाँठोसम्म पुग्ने गरी लगाइन्छ । धोती तराई मधेस र पहाड दुवैतिर लगाउने चलन छ । तराई मधेसमा धेरै गर्मी हुन्छ । त्यसकारण यहाँका पुरुषले धोती लगाउँछन् । यो पहिरन लगाउँदा हलुका महसुस हुन्छ ।



महिलाले लगाउने साडीलाई पनि कतिपयले धोती भन्दछन् । पहाडी समुदायका पुरुषले पूजाआजा र श्राद्ध गर्दा धोती लगाउँछन् । यो पहिरन शुद्धताको प्रतीक हो । लगाउन हलुका र आरामदायी भएकाले यो लोकप्रिय छ ।

लोग्नेमान्छेले सादा सेतो रङ्गको धोती लगाउँछन् । परापूर्वकालमा ऋषिमुनिहरूले धोती लगाउँथे । यस्ता प्रसङ्गहरू धार्मिक पुस्तकहरूमा प्रशस्त भेटिन्छ । यो एक परम्परागत वस्त्र हो । धोती मधेसी र पहाडी दुवै समुदायको साझा वस्त्र हो । आधुनिकताको नाममा विदेशी पहिरन प्रयोग गर्नु राम्रो होइन । हामी आफ्ना मौलिक पहिरन बिर्सँदै गइरहेका छौँ ।

शब्दज्ञान

पहिरन	: लुगा, कपडा
श्राद्ध	: मृतकको सम्झनामा गरिने पूजा
वस्त्र	: लुगा
प्रतीक	: चिह्न
परापूर्वकाल	: धेरै धेरै वर्ष अगाडि
मौलिक	: हाम्रो आफ्नै

पाठ परावर्तन

मथिको पाठका आधारमा वाक्यहरू पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) धोती एक परम्परागत कपडा हो । ☐

ख) पहाडी समुदायका पुरुषहरूले पूजाआजा र श्राद्ध गर्दा धोती लगाउँछन् । ☐

ग) सबै धोतीहरू रङ्गीचङ्गी हुन्छन् । ☐

घ) महिलाहरूले लगाउने साडीलाई पनि कतिपयले धोती भन्दछन् । ☐

ङ) हामीले आफ्नो मौलिक पहिरन बिर्सदै जानुपर्छ । ☐

समूहगत कार्य

- धोती किन लगाउने भन्ने बारेमा समूहमा छलफल गर्नुहोस् । कुनै तीन कारण लेख्नुहोस् ।
- तपाईंको समुदायका महिला तथा पुरुषले चाडपर्वमा लगाउने पहिरनको सूची तयार पार्नुहोस् । त्यो सूचीमाथि कक्षाकोठामा छलफल चलाउनुहोस् ।

२.५ हात्तीलेटमा राई बस्ती

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- हात्तीलेटका राईहरूको परिवार सङ्ख्या र पुख्र्यौली थलो बताउन ।
- हात्तीलेटका राईहरूले आफ्नो चिनारी कायम गर्न गर्नुपर्ने काम बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : किरात राई संस्कृतिबारे केही श्रव्यदृश्य सामग्री प्रयोग गरी छलफल चलाउनुहोला ।

हात्तीलेट बर्दिवास नगरपालिकाको वडा नं. ८ मा पर्दछ । यो ठाउँमा विभिन्न जातजातिको बसोबास छ । तीमध्ये किरात राई पनि एउटा जाति हो । किरात राईहरूको मूल थलो पूर्वी पहाड हो । आजकाल आधुनिक सुविधाको वृद्धि हुँदै गएको छ । परिणामस्वरूप उनीहरू अन्यत्र पनि बसाइँ सरेका छन् । धेरै धेरै वर्ष अगाडि काठमाडौँ उपत्यकामा पनि किरातहरूको राज्य थियो ।

हाम्रै नगरपालिकाको वडा नं. ३ मा राईमण्डल भन्ने ठाउँ छ । धेरै पहिले त्यहाँ राईहरूको बस्ती थियो । जानकारहरू यसै भन्छन् ।

बर्दिवास नगरपालिकाका निकै मानिसहरू उदयपुरबाट बसाइँ आएका हुन् । हात्तीलेटका राईहरू पनि उदयपुरतिरबाटै आएका हुन् भनिन्छ । यहाँ करिब ३५-४० घरपरिवार राईहरू छन् ।

किरात राई एउटा जातीय समुदाय हो । यिनीहरूको आफ्नै रहनसहन, भाषा, भेषभूषा र जीवनशैली हुन्छ । उनीहरूको चलनअनुसार साकेला नाच्नुपर्छ । मङ्सिरे पूर्णिमा र वैशाखे पूर्णिमामा साकेला नाचिन्छ । हात्तीलेटका राईहरू भने साकेला नाच्दैनन् । आफ्नो संस्कृतिको रक्षा आफैँ गर्नुपर्छ । संस्कृतिभित्रै चिनारी लुकेको हुन्छ ।

शब्दज्ञान

आधुनिक : हालसालको, चलिरहेको

उपत्यका : चारैतिर पहाडले घेरेको समथर ठाउँ

जानकार : जान्ने मान्छे

चिनारी : पहिचान, आफ्नोपन

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा तलका खाली ठाउँमा उपयुक्त शब्द भर्नुहोस् :

क) किरात राईहरूको मूल थलो .... हो । (पूर्वी पहाड,पश्चिम पहाड,दक्षिण पहाड)

ख) हात्तीलेटका राईहरू .... बाट आएका हुन् भनिन्छ ।
(खोटाङ,ओखलढुङ्गा,उदयपुर)

ग) किरात राई एउटा ....समुदाय हो । (मधेसी,जातिय,विदेशी)

घ) मङ्सिरे पूर्णिमा र वैशाखे पूर्णिमामा .... नाचिन्छ । (साकेला,मारुनी,बालन)

ङ) संस्कृतिभित्र .... लुकेको हुन्छ । (मुसा,घर,चिनारी)

समूहगत कार्य

किरात राईसम्बन्धी तलका बुँदाहरूमाथि साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

- मुख्य बसोबास पूर्वी पहाड ।
- धेरै वर्ष पहिले काठमाडौँ उपत्यकामा राज्य ।
- बर्दिवासमा राईमण्डल भन्ने ठाउँ ।
- राईहरूको साकेला नाच ।

२.६ अर्मपर्म

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- अर्मपर्मको सामान्य अर्थ बताउन ।
- अर्मपर्मका फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	छलफल विधि र प्रश्नोत्तर विधि अवलम्बन गरी कक्षालाई अन्तरक्रियात्मक बनाउनुहोला ।

जुगल र म प्रसाईं धापका बासिन्दा हौँ । मलाई उसले माया गरेर 'वीरु' भन्छ । मेरो नाम चाहिँ वीरेश माझी हो । जुगलका र मेरा बुवाआमा खुबै मिल्नुहुन्छ । एकअर्कालाई सहयोग गर्नुहुन्छ ।

हिजो मङ्गलबार जुगलको खेतमा रोपाइँ थियो । मेरा बुवाआमा बिहानैदेखि खेतमा गइदिनुभयो । आमाले रोपाहारको काम गर्नुभयो । बुवाले आली लगाउनुभयो । मानिसहरूले गीत गाए । मैले र जुगलले घरबाट खाजा लैजान सहयोग गऱ्यौँ । दिनभरि खुब रमाइलो भयो ।

अर्को शनिबार हाम्रो खेतमा रोपाइँ छ । त्यो दिन जुगलका बुवाआमा हाम्रो खेतमा काम गर्न आउनुहुनेछ । जुगल र मैले सकेको सहयोग गर्नेछौँ ।

हाम्रा दुई परिवारबिच सहयोग साटासाट हुने गरेको छ । परिवारहरूबिच एकअर्काको काममा सरसहयोग गर्ने परिपाटी हुन्छ । यसलाई अर्मपर्म भनिन्छ । यो हाम्रो गाउँले चलन हो । अर्मपर्म गर्दा काम छिटो-छरितो तरिकाले सकिन्छ । काम पनि झन्झटिलो र बोझिलो हुँदैन । यस्तो चलनले छरछिमेकीलाई सम्बन्धको धागोमा बाँध्छ ।

शब्दज्ञान

रोपाइँ	: धान रोप्ने काम	रोपाहार	: धान रोप्ने मान्छे
परिपाटी	: चलन	झन्झटिलो	: दिक्क लाग्दो
बोझिलो	: बोझ भएको, अप्ठ्यारो		

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भरेर वाक्य पूरा गर्नुहोस् :

क) जुगलका बुवाआमा र वीरेशका बुवाआमा खुबै .... । (बाझ्नुहुन्छ, रिसाउनुहुन्छ, मिल्नुहुन्छ)

ख) वीरेशको बुवाले .... लगाउनुभयो । (हलो, आली, खेत)

ग) परिवारहरूबिच एकअर्काको काममा .... गर्ने परिपाटी हुन्छ । (सरसहयोग, असहयोग, रमिता)

घ) अर्मपर्म हाम्रो गाउँले .... हो । (भोजन, चलन, खाजा)

समूहगत कार्य

कक्षामा तपाईंको सबैभन्दा मिल्ने साथीको परिवारले छिमेकीसँग कसरी सरसहयोग लिनेदिने गरेको छ भनेर सोध्नुहोस् । त्यसपछि आफ्नो अनुभव पनि सुनाउनुहोस् ।

एकाइ
३

हाम्रा रमणीय स्थल

३.१ सोलीडाँडा

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सोलीडाँडाको अवस्थिति र परिवेश बताउन ।
- सोलीडाँडाको पर्यटकीय महत्त्व बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र अन्तरक्रिया विधि प्रयोग गरी व्याख्या गर्नुहोला ।

नमस्कार ! म मनिला तामाङ हुँ । मेरो घर बर्दिवासको माईथानमा पर्छ । यहाँ पञ्चधुरा देवीको प्रसिद्ध मन्दिर छ । यो मन्दिर भावर क्षेत्रमा पर्दछ । मेरो गाउँको उत्तरमा चुरे पर्दछ । यहाँ प्रशस्त वनजङ्गल रहेको छ । चुरेको उचाइमा सोलीडाँडा भन्ने ठाउँ छ ।

सोलीडाँडाको टुप्पोमा करिब तीन कट्ठाजति समथर जग्गा छ । यो स्थानबाट निकै टाढाका ठाउँ देखिन्छन् । यहाँ यातायातको राम्रो सुविधा छैन । प्रचार-प्रसार छैन । मानिसहरू घुम्न आउने कुरै भएन । वनजङ्गल प्रशस्त भएको यो ठाउँ निकै रमणीय छ । साथीहरू ! तपाईंहरू पनि यतातिर घुम्न आउनुस् है ।

सोलीडाँडामा विभिन्न प्रकारका जडीबुटीहरू पाइन्छन् । तिनीहरू बेल, हर्रो, बर्रो, अमला, पिप्ला, चिउरी, गुर्जो, अपमार्ग, चिराइतो, असुरो, पारिजात, बयर, बोझो आदि हुन् । यी जडीबुटीको आयुर्वेदिक महत्त्व छ । यिनको सङ्कलन र प्रशोधन गरी बेचेर हामीले धेरै पैसा कमाउन सकिन्छ । सोलीडाँडामा सुविधासम्पन्न वनभोजस्थल बनाउन सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

भावर क्षेत्र	: चुरेभन्दा तल र तराई मधेसभन्दा माथिको भाग
रमणीय	: रमाइलो
सङ्कलन	: जम्मा गर्ने काम
प्रशोधन	: कच्चा पदार्थलाई प्रयोग गरी आवश्यक वस्तु बनाउने काम
सुविधासम्पन्न	: सुविधाले भरिएको

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) पञ्चधुरा देवीको मन्दिर माईथानमा पर्दछ । ☐

ख) सोलीडाँडाको टुप्पोमा करिब पाँच कट्ठा जति समथर जग्गा छ । ☐

ग) सोलीडाँडा एकदमै होचो ठाउँ हो । ☐

घ) सोलीडाँडाको खासै प्रचार प्रसार भएको छैन । ☐

ङ) सोलीडाँडामा बोझो पनि पाइन्छ । ☐

समूहगत कार्य

साथीसँग मिलेर सोलीडाँडामा पाइने जडीबुटीका नाम लेख्नुहोस् । तिनीहरूबारे छलफल गर्नुहोस् ।

३.२ बर्दिवासका बजार

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवासका प्रमुख बजारहरू र त्यहाँ पाइने सामान तथा सेवा बताउन ।
- ती बजारहरूलाई राम्रो बनाउन अपनाउनुपर्ने उपायहरू बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीको अनुभवलाई महत्त्व दिएर कक्षामा छलफल गराउनुहोला ।

बर्दिवास महोत्तरी जिल्लामा पर्छ । हामी बर्दिवासका बासिन्दा हौँ । यहाँको सबैभन्दा ठुलो बजार बर्दिवास बजार हो । यस बाहेक अरू केही बजारहरू पनि छन् । यहाँका स्थानीय बजारहरूमा दैनिक उपभोगका सामान किनबेच हुन्छ । यी बजारहरूमा खाजा पसल, औषधी पसल, सैलुन, चिया पसल, हार्डवेयर पसल, कपडा पसल, मोटरसाइकल, साइकल मर्मत केन्द्रजस्ता पसलहरू छन् ।

वडा नं. ६ र ७ को सङ्गममा हनुमानचोक रहेको छ । यो स्थानीय बजार हो । वडा नं. ६ मा चौलिखा बजार पर्दछ । वडा नं. १० मा खयरमारा बजार छ ।

वडा नं. ९ पशुपतिनगरमा रहेको बजारलाई पथलैया बजार भनिन्छ । वडा नं. ८ हात्तीलेटको बजारलाई ब्याङ्खाडी बजार भनिन्छ । वडा नं. १२ मा बिजलपुरा बजार रहेको छ ।

यी बजारहरूलाई सफा, सुग्घर र व्यवस्थित बनाउनुपर्छ । बजार क्षेत्रमा मानिसको भीडभाड हुन्छ । त्यहाँ फोहोर हुन सक्छ । ढलनिकासको राम्रो प्रबन्ध मिलाउनुपर्छ । सार्वजनिक शौचालय र पिउने पानीको उचित व्यवस्था हुनुपर्छ ।

शब्दज्ञान

उपभोग : प्रयोग

प्रबन्ध : व्यवस्था

शौचालय : दिसापिसाब गर्ने ठाउँ, पाइखाना

पाठ परावर्तन

मथिको पाठका आधारमा खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) हनुमान चोक .... बजार हो । (विदेशी, स्थानीय, राष्ट्रिय)

ख) हाम्रो नगरपालिकाको सबैभन्दा ठुलो बजार .... बजार हो । (चौलिखा, खयर मारा, बर्दिवास)

ग) हाम्रा बजारलाई सफा, सुग्घर र .... बनाउँदै लैजानुपर्छ । (ब्यवस्थित, अब्यवस्थित, साँगुरा)

घ) बजारमा ढल निकासको राम्रो .... मिलाउनुपर्छ । (निबन्ध, कथा, प्रबन्ध)

ङ) बजारमा पिउने .... को उचित व्यवस्था हुनुपर्छ । (खाना, पानी, खाजा)

समूहगत कार्य

छेउको साथीसँग छलफल गरेर बर्दिवासका बजारहरूको सूची बनाउनुहोस् ।

३.३ बिजलपुरामा भब्री

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- भब्रीको अर्थ र यसको बन्ने प्रक्रिया बताउन ।
- भब्रीको पानी उपयोग गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	छलफल विधि र अन्तरक्रिया विधि अपनाउनुहोला ।

पानीको मूल फुटेको ठाउँलाई मैथिलीमा भब्री वा भब्डी भनिन्छ । बर्दिवास नगरपालिका वडा नं. १२ बिजलपुरामा केही भब्रीहरू छन् । जुडी तथा तर्सरी भन्ने ठाउँमा भब्रीहरू रहेका छन् ।

भब्री निस्केको ठाउँ तराई हो । चुरेबाट बगेको पानी भावरमा पुग्छ । त्यहाँ पानी भूमिगत हुन्छ । त्यो पानी तराईमा पुगेपछि सतहमा अथवा सतहभन्दा केही तल आउँछ ।

जुडीमा भब्री छ । यो भब्रीले करिब अढाई बिघा क्षेत्रफल ओगटेको पाइन्छ । पहिले यो भब्रीमा बाँध बाँधिएको थियो । किसानले कुलो बनाई आफ्नो खेतबारीमा पानी पुऱ्याउँथे । अहिले धेरैजसो खेतबारीमा 'बोरिङ' गाडिएका छन् । कुलोको प्रयोग हराउँदै गएको छ ।

यो प्राकृतिक पानीको उपयोग भएको छैन । यसलाई पिउने पानीको रूपमा विकास गर्न सकिन्छ । यहाँ सुन्दर पोखरी बनाउन सकिन्छ ।

कौर्ना टोल र मेघरौल टोलको बिचमा पनि भब्री छ । यी भब्रीहरू जोगाउनुपर्छ । चुरेभावर क्षेत्र सुक्खा भएमा भब्रीहरू समाप्त हुनेछन् ।

शब्दज्ञान

भूमिगत : जमिनमुनि

बोरिङ : जमिनमुनिको पानी तान्ने मेसिन

समाप्त : लोप

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) पानीको मूल फुटेको ठाउँलाई मैथिलीमा .... भनिन्छ । (जुडी, भब्री, तर्सरी)

ख) सिँचाइको लागि आजकाल .... गाडिएका छन् । (बोरिङ, बोर्डिङ, कुलो)

ग) चुरेबाट बगेको पानी भावरमा .... हुन्छ । (स्थलगत, विगत, भूमिगत)

घ) चुरेभावर क्षेत्र सुक्खा भएमा भब्रीहरू .... हुनेछन् । (सुरु, समाप्त, प्रारम्भ)

समूहगत कार्य

भब्रीको पानीलाई कसरी उपयोग गर्न सकिन्छ भनेर समूहमा छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।

३.४ चुरे भ्रमण

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बर्दिवासको चुरे क्षेत्रमा पर्ने ठाउँहरूका नाम बताउन ।
- अग्निरेखाको सामान्य अर्थ र यसको आवश्यकताका कारण उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव :	स्थलगत भ्रमण गराएर विद्यार्थीहरूलाई चुरेको बारेमा टिपोट तयार गर्न लगाउनुहोला ।

सिम्रन कार्की गुरुआमाले स्थानीय पाठ्यपुस्तक बर्दिवास ज्ञानमाला पढाउनुहुन्छ । पुस्तकमा चुरेसम्बन्धी एउटा पाठ छ । हामी हिजो कालापानी पार्क हुँदै चुरेका विभिन्न ठाउँ घुम्यौँ ।

हामीले थुप्रै कुराहरू देख्यौँ । त्यहाँ आकाश छोउँलाजस्ता सखुवाका रुख थिए । जङ्गलमा बाँदरहरू घुमिरहेका देखिए । बँदेल चरिरहेका थिए । थाकलका बोट थुप्रै थिए । मानिसहरू घाँस काट्दै थिए । राजाबास, प्रसाईंधाप, कालापानी र गौरीडाँडा क्षेत्रमा मानव निर्मित पोखरीहरू देख्यौँ ।

चुरे क्षेत्रमा बाढी पहिरोको समस्या देखियो । बाँस, अम्रिसो रोपिएका थिए । यी वनस्पतिका जराले माटोलाई समातेर राख्दारहेछन् । चुरेमा धेरै प्रकारका अमूल्य जडीबुटी पाइन्छन् ।

सबै जडीबुटी चिन्न सकिएन । अग्निरेखा पनि देख्यौँ । अग्निरेखा भनेको जङ्गलको बिचमा रुख तथा बिरुवाहरू काटेर बनाइएको निकै फराकिलो खाली डोब हो । यो डोबले आगोलाई अगाडि फैलिन दिँदैन ।

हाम्रो नगरपालिकामा प्रशस्त चुरे क्षेत्र छ । यसको संरक्षण गर्नु निकै चुनौतीपूर्ण रहेको बुझियो ।

शब्दज्ञान

मानव निर्मित	: मानिसले बनाएको
अमूल्य	: मूल्य तोक्न नसकिने
चुनौतीपूर्ण	: कठिन, जटिल

पाठ परावर्तन

पाठका आधारमा तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) चुरेको वनमा आकाश छोउँलाजस्ता .... का रुखहरू थिए । (सखुवा, धुपी, पीपल)

ख) चुरेमा धेरै प्रकारका अमूल्य ....पाइन्छन् । (ढुङ्गा, जडीबुटी, पानी)

ग) जङ्गलमा .... ले आगो अगाडि फैलिन दिँदैन । (वायुरेखा, जलरेखा, अग्निरेखा)

घ) चुरे क्षेत्रको संरक्षण गर्नु निकै .... रहेको छ । (सहज, चुनौतीपूर्ण, सरल)

समूहगत कार्य

अग्निरेखा भनेको के हो ? यसको आवश्यकता किन छ ? यसबारे समूहमा छलफल गर्नुहोस् ।

३.५ चारकोसे झाडीमा वनभोज

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- चारकोसे झाडीको सामान्य परिचय बताउन ।
- चारकोसे झाडीलाई मनोरञ्जनका लागि उपयोग गर्ने तरिका बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थी-केन्द्रित अन्तरक्रिया विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

दैनिकी

(निर्वाना माझीको असोज १०, २०७८ को दैनिकी यस्तो छ ।)

करिब छ बजेतिर सडकमा निस्कैँ । एकैछिनमा विद्यालयको बस आइपुग्यो । 'वनभोज कार्यक्रम-२०७८' लेखिएको ब्यानर थियो । करिब ३५ जना साथीहरू थिए । आधा घण्टा पछाडि वनभोजस्थल पुग्यौँ ।

चारकोसे झाडीको बिचमा खुल्ला ठाउँ थियो । पानीको राम्रो प्रबन्ध रहेछ । परिवेश शान्त र सुन्दर थियो । नाचगान र मनोरञ्जनका कार्यक्रम भए ।

घना जङ्गलको बिचमा यो ठाउँ एकलास थियो । अलि पर बाँदरको झुण्ड कुदिरहेको थियो । केही नयाँ खालका चराहरू देखिए । जमिन समथर थियो । धेरै परसम्म बस्ती थिएन ।

मैले साथीहरूसँग अन्ताक्षरी खेलैँ । विभिन्न प्रकारका खानेकुरा खाइयो । गुरु र गुरुआमाहरू पनि नाच्नुभयो । दिवस गुरु नाचेको देखेर सबै जना मरीमरी हाँसे ।

चारकोसे झाडीमा एक्लै जानुहुँदैन । त्यहाँ जङ्गली जनावरको डर हुन्छ । चारकोसे झाडी घना जङ्गल हो । हाम्रो महोतरी जिल्लामा पनि चारकोसे झाडीको एक खण्ड पर्दछ । घर आइपुग्दा बेलुकीको छ बज्यो ।

शब्दज्ञान

दैनिकी : दिनभर गरिएका क्रियाकलाप र घटेका घटनाहरूको विवरण

परिवेश : वातावरण

एकलास : एकान्त, सुनसान

झुण्ड : समूह, हुल

अन्ताक्षरी : दुई पक्षमा बाँडिएर हारजित हुने गरी गीत गाउने खेल जसमा अर्को पक्षले गाएको गीतको अन्तिम अक्षरबाट आफ्नो गीत सुरु गरिन्छ

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्दो शब्द भर्नुहोस् :

क) निर्वाना वनभोजका लागि .... झाडी गइन् । (तीनकोसे, दुईकोसे, चारकोसे)

ख) वनभोजस्थलको परिवेश .... थियो । (शान्त, अशान्त, कहालीलाग्दो)

ग) जङ्गलमा .... को झुण्ड कुदिरहेको थियो । (डाँफे, कस्तुरी, बाँदर)

घ) सुनसान जङ्गलमा .... जनावरको डर हुन्छ । (घरपालुवा, जङ्गली, घरेलु)

समूहगत कार्य

तपाईं कहिल्यै वनभोज खान जानुभएको छ ? त्यहाँ के के गर्नुभयो ? अरूहरूले के के गरे ? साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

एकाइ
४

हाम्रा आम्दानीका स्रोत

४.१ मौरीपालन व्यवसाय

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- मौरीको सामान्य परिचय बताउन ।
- मौरीपालनबाट हुने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	मौरीपालनका फाइदा लेखिएका वाक्यपत्ती प्रयोग गर्नुहोला ।

मेरो नाम मदन थापा हो । मेरो घर चौलिखामा पर्दछ । म आज मौरीपालनका बारेमा केही बोल्न लागेको छु । ध्यान दिएर सुनिदिनुहुन अनुरोध छ ।

मौरीपालन एउटा पेसा हो । यसबाट मह उत्पादन गर्न सकिन्छ । मौरीको चाकाबाट मैन पनि बनाउन सकिन्छ । मौरीले फूलको रसबाट मह बनाउँछ । फूल पाइने ठाउँमा यसको पालन गर्नुपर्दछ । फूल खेती र मौरीपालन सँगसँगै गर्न सकिन्छ ।

मौरी स्वभावैले शान्तिप्रेमी हुन्छ । यसले हल्ला रुचाउँदैन । बढी हावा चल्ने ठाउँ पनि यसका लागि उपयुक्त हुँदैन । मौरी समूहमा बस्न र काम गर्न रुचाउने कीरा हो ।

मौरीको मह औषधीको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । मैनबाट मैनबत्ती बनाइन्छ । मैनलाई प्रयोग गरेर आकर्षक मूर्तिहरू पनि बनाउन सकिन्छ ।

हाम्रो बर्दिवास नगरपालिका तराई मधेस क्षेत्रमा पर्दछ । यस्तो ठाउँमा मेलिफेरा जातको मौरी पाल्नु राम्रो मानिन्छ । पहाडमा सेराना जातको मौरी पाल्नु राम्रो ठानिन्छ । थोरै लगानीमा मौरीपालनबाट धेरै राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ ।

शब्दज्ञान

पेसा : काम

चाका : मौरीले मह जम्मा गर्न बनाएको ठाउँ

मैन : मह निकालिसकेपछि बाँकी रहेको चाका

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) मौरीको चाकाबाट ....बनाउन सकिन्छ । (घिउ, तेल, मैन)

ख) फूल खेती र मौरीपालन .... गर्न सकिन्छ । (अलग अलग, सँगसँगै, छुट्टाछुट्टै)

ग) मौरीले .... रुचाउँदैन । (एकान्त, शान्ति, हल्ला)

घ) तराई मधेसमा भने .... जातको मौरीपालन गर्नु राम्रो मानिन्छ । (दोर्साटा, सेरेना, मेलिफेरा)

ङ) पहाडमा .... जातको मौरीपालन राम्रो मानिन्छ । (फ्लोरिया, मेलिफेरा, सेराना)

समूहगत कार्य

- मौरीपालनबाट लिन सकिने फाइदाहरूबारे समूहमा छलफल गरेर सूची तयार पार्नुहोस् ।
- मौरीपालन, कुखुरापालनजस्तै अन्य के केको पालन तपाईंको छरछिमेकमा भएका छन् ? कुनै पाँचओटा पालनको नाम लेख्नुहोस् ।

४.२ च्याउ खेती

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- च्याउका प्रकार र च्याउ खाने तरिका बताउन ।
- च्याउबाट लिन सकिने आर्थिक फाइदा र च्याउ खेतीका लागि आवश्यक जमिनको उपयुक्त प्रकार बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल विधिको प्रयोग गरेर विषयवस्तुमाथि प्रकाश पार्नुहोला ।

च्याउ एक पौष्टिक खाद्य पदार्थ हो । राम्ररी पकाएर खाँदा यसले मासुको तिर्सना मेटाइदिन्छ । कतिपय च्याउ जङ्गली पनि हुन्छन् । तीमध्ये केही विषालु हुन्छन् । विषालु च्याउले मानिसको ज्यान जान सक्छ ।

च्याउको कृत्रिम खेती पनि गरिन्छ । गोब्रे च्याउ, कन्ने च्याउ, सिताके च्याउ, रातो च्याउ, पराले च्याउ आदिको खेती हुन्छ ।

केटाकेटी, वयस्क, बुढाबुढी, गर्भवती महिला सबैले च्याउ खान मिल्छ । शाकाहारी व्यक्तिका निम्ति यो धेरै राम्रो तरकारी हो ।

च्याउलाई सुकाएर सुकुटी बनाउन सकिन्छ । सुकुटी पछिसम्म राखेर खान सकिन्छ । धेरै उब्जनी भएमा बेच्न सकिन्छ ।

थोरै लगानीमा पनि च्याउ खेती हुन्छ । यसबाट राम्रो आम्दानी लिन सकिन्छ । हाम्रो नगरपालिकामा धानको पराल प्रशस्त हुन्छ । परालले च्याउ उब्जाएर खान तथा बेच्न सकिन्छ । च्याउ खेतीका लागि पानी नजम्ने अलि उच्च जमिन चाहिन्छ । सिधा घाम लाग्ने र धेरै हावा चल्ने ठाउँ हुनुहुँदैन ।

शब्दज्ञान

तिर्सना : चाहना

कृत्रिम : मानिसले बनाएको

शाकाहारी : सागपात, फलफूल र अन्नमात्र खाने

पाठ परावर्तन

पाठ पढेर खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द राख्नुहोस् :

क) राम्ररी पकाएर खाँदा च्याउले मासुको .... मेटाइदिन्छ । (तिर्सना, बिर्सना, तरकारी)

ख) विषालु च्याउ खायो भने मानिसको .... जान्छ । (मृत्यु, ज्यान, कपाल)

ग) च्याउलाई सुकाएर .... बनाउन सकिन्छ । (दाल, चामल, सुकुटी)

घ) पराल प्रशस्त हुने ठाउँमा .... खेती गर्न सकिन्छ । (भान्टा, च्याउ, खुर्सानी)

ङ) शाकाहारी व्यक्तिका लागि च्याउ निकै राम्रो .... हो । (खिर, भुस्वा, तरकारी)

समूहगत कार्य

साथीसँग मिलेर च्याउका विभिन्न प्रजातिको नामावली तयार गर्नुहोस् । त्यसमाथि कक्षाकोठामा छलफल चलाउनुहोस् ।

४.३ परबर खेती

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- परबर खेतीको सामान्य परिचय बताउन ।
- परबरको खेती गर्ने सामान्य तरिका र बर्दिवासमा परबर फल्ने प्रमुख ठाउँहरू उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : अन्तरक्रिया विधि अपनाएर शिक्षण गर्नुहोला ।

परबर एक प्रकारको तरकारी बाली हो । विशेष गरी यो तराई मधेसमा फल्छ । यो निकै लोकप्रिय छ । यसको खेतीका लागि गर्मी वातावरण चाहिन्छ ।

दुई प्रजातिका परबर बढी प्रचलनमा छन् । तिनीहरू ठिमाहा र स्थानीय हुन् । परबर बगरको भुइँमा फल्छ । लहरामा पनि फल्छ । फल्न थालेपछि तीन महिनासम्म लगातार फलिरहन्छ । खासै धेरै मेहेनत गर्नुपर्दैन । किसानहरू यसको खेतीमा आकर्षित छन् । राम्ररी फल्दा प्रतिकट्ठा २० मनसम्म फल्छ । रोप्नु अगाडि खेतमा एक पटक मात्रै खनजोत गरे पुग्छ । यसलाई गोडमेल गरिरहनुपर्दैन ।

बर्दिवास नगरपालिकाका विभिन्न ठाउँमा परबर खेती हुन्छ । वडा नं. ४ र ५ का माईथान, गढन्तालगायतका ठाउँमा यसको खेती फस्टाएको छ ।

शब्दज्ञान

प्रचलन	: चलन, प्रयोग
ठिमाहा	: दुई छुट्टाछुट्टै प्रजातिबाट बनेको
मन	: चालिस किलोग्राम बराबरको तौल
फस्टाएको	: राम्ररी फलेको

पाठ परावर्तन

पाठका आधारमा तलका वाक्यहरू पढेर ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) परबर हिमाली भेगमा प्रशस्त मात्रामा फल्छ । ☐

ख) परबरको एउटा प्रजाति भुइँमा फल्छ । ☐

ग) फल्न थालेपछि परबरलाई गोडमेल गरिरहनुपर्दैन । ☐

घ) परबरको एउटा प्रजाति जमिनमुनि फल्दछ । ☐

ङ) बर्दिवासमा परबरको खेती हुनसक्दैन । ☐

समूहगत कार्य

अरू दुई जना साथीको सहयोगमा तपाईंको छरछिमेकमा फल्ने कुनै पाँच प्रकारका तरकारीका नाम लेख्नुहोस् । त्यसमाथि छलफल गर्नुहोस् ।

अभिनय सत्र

कतिपय बालबालिका हरियो सागपात खान चाहँदैनन् । तपाईं उनीहरूलाई कसरी सम्झाउनुहुन्छ ? अभिनय गर्नुहोस् ।

४.४ सिकर्मी डकर्मी पेसा

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- सिकर्मी डकर्मी पेसाको सामान्य परिचय बताउन ।
- डकर्मी सिकर्मीले प्रयोग गर्ने स्थानीय सामग्री र बनाउने घरका प्रकार बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीलाई विभिन्न समूहमा विभाजन गरी छलफल चलाउनुहोला ।

(सिकर्मी र डकर्मी पेसाबारे कमल र जेसनबिच भएको यो संवाद पढौँ ।)

कमल : दराज, ढोका, खाट, झ्याल, फर्निचरजस्ता काठका सामान बनाउने मानिसलाई सिकर्मी भनिन्छ । घरको गारो लगाउने व्यक्तिलाई डकर्मी भनिन्छ । यी पुराना पेसा हुन् ।

जेसन : आजकाल गाउँघरमा पनि फर्निचर बाहिरबाट ल्याइन्छ । घरहरू आधुनिक तरिकाले बन्न थालेका छन् । मानिसले गर्ने धेरै काम मेसिनले गर्दछ । सिकर्मी, डकर्मीको पेसा सङ्कटमा छ । यी पेसामा लागेका मान्छेहरू अप्ठ्यारोमा छन् ।

कमल : पहिले पहिले काठ र ढुङ्गा-माटोबाट घरहरू बन्दथे । त्यो बेला सिकर्मी, डकर्मीलाई भ्याइनभ्याई हुन्थ्यो ।

जेसन : हाम्रो पुराना शैलीका घरहरूलाई पनि राम्रो बनाउन सकिन्छ । यसका लागि सिकर्मी, डकर्मीलाई तालिम दिनुपर्छ । तालिमले उनीहरूको सिप र क्षमता बढ्छ । हाम्रो देशभित्र विभिन्न समुदायका आ–आफ्नै शैलीका घरहरू छन् ।

कमल : हामीले बाहिरबाट ल्याएका सामानहरू एकातिर राम्रा हुँदैनन् । अर्कोतिर, ती सामानहरू किन्दा हाम्रो पैसा बाहिरिन्छ । गाउँघरमा काठपात, ढुङ्गा, माटो, सिप र कामदार उपलब्ध छन् । तिनको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ ।

शब्दज्ञान

सङ्कट : अप्ठेरो

कामदार : काम गर्ने मान्छे

उपलब्ध : पाइने

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
काठका सामान बनाउने व्यक्ति	सङ्कटमा
गारो लगाउने व्यक्ति	सिप र कामदार
पुरानो पेसा	सिकर्मी
गाउँघरमा उपलब्ध	डकर्मी

२. माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) अहिले आएर गाउँघरमा पनि फर्निचर बाहिरबाट ल्याउने गरिन्छ । ☐

ख) पहिलेका घर काठ र ढुङ्गा-माटोबाट बन्दथे । ☐

ग) तालिमले सिप र क्षमता बढ्दैन । ☐

घ) सिकर्मी-डकर्मीको पेसा सङ्कटमा परेको छैन । ☐

समूहगत कार्य

तपाईंको छिमेकमा भएका कुनै पाँच परिवारका मानिसहरूको नाम र उनीहरूले गर्ने पेसाबारे तलको तालिका भर्नुहोस् :

नाम	पेसा	नाम	पेसा
		सीता गुरुङ	माछापालन

४.५ आँप खेती

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नगरपालिका क्षेत्रभित्र आँप उत्पादन हुने प्रमुख स्थान र आँपका प्रजातिका नाम बताउन ।
- विभिन्न प्रजातिका आँपको सङ्क्षिप्त विशेषता बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : आँपसम्बन्धी यो पाठ पढाउन खोज विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

आँप एक स्वादिलो फल हो । बम्बइ, दशहरी, मालदह, कृष्णभोग, कलकतिया, आम्रपाली यसका केही प्रजाति हुन् ।

तराई मधेसका विभिन्न ठाउँलाई आँप जोन घोषणा गरिएको छ । आँप खेती बढेपछि मानिसले काम पाउँछन् । आम्दानी बढ्छ । आँपको आवश्यकता पूरा हुन्छ । विदेशबाट आँप ल्याउनु पर्दैन । आँपमा विभिन्न प्रकारका पौष्टिक तत्त्व पाइन्छन् । स्वास्थ्यका लागि आँप लाभदायक छ ।

दशहरी एक प्रख्यात जातको आँप हो । यसको रुख मझौला उचाइको हुन्छ । यो आँप लाम्चो आकारको हुन्छ । गुदी पहेँलो हुन्छ । बोक्रा चिल्लो हुन्छ । यो बास्नादार हुन्छ ।

सबैभन्दा बढी रुचाइने आँप मालदह हो । यसको बोक्रा पातलो हुन्छ । गुदी रसिलो र मिठो हुन्छ । मालदहको बास्ना आउँछ । यसलाई लामो समयसम्म भण्डारण गर्न सकिँदैन ।

कृष्णभोग अगौटे प्रजातिको आँप हो । यसको आकार गोलो हुन्छ । बोक्रा बाक्लो हुन्छ । गुदी हल्का पहेँलो हुन्छ । भण्डारण क्षमता राम्रो हुन्छ ।

बर्दिवास आँप खेतीका लागि राम्रो ठाउँ हो । माईथान, गढन्ताजस्ता क्षेत्रमा यसको खेती गरिन्छ ।

शब्दज्ञान

आँप जोन : आँप खेती गर्ने विशेष क्षेत्र

भण्डारण : जम्मा गर्ने काम

अगौटे : अरूभन्दा अगाडि फल्ने

पाठ परावर्तन

पाठका आधारमा तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) आँप एक .... फल हो । (नमिठो, स्वादिलो, हानिकारक)

ख) नेपालमा सबैभन्दा बढी रुचाइने आँप .... हो । (दशहरी, मालदह, कृष्णभोग)

ग) स्वास्थ्यका लागि आँप धेरै .... छ । (असरदार, खराब, लाभदायक)

घ) कृष्णभोग ....प्रजातिको आँप हो । (अगौटे, पछौटे, तोरी)

ङ) दशहरी आँपको रुख .... उचाइको हुन्छ । (अग्लो, होचो, मझौला)

समूहगत कार्य

- साथीसँग छलफल गरेर बर्दिवास क्षेत्रमा पाइने आँपका प्रजातिहरूको नाम लेख्नुहोस् ।
- आँपको गाछी र दानाको चित्र बनाएर रङ्ग लगाउनुहोस् ।

४.६ अतिथिलाई फूलको माला

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- फूलको वातावरणमैत्री विशेषता उल्लेख गर्न ।
- फूलबाट लिन सकिने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : फूलको व्यावसायिक उत्पादन र बजारबारे छलफल गराउनुहोला ।

फुर्वाको विद्यालयमा गत शुक्रबार विद्यालय स्थापना दिवस मनाइयो । नगरपालिकाभरिबाट विभिन्न व्यक्तित्वहरू उपस्थित भएका थिए । केही मानिस मञ्चमा बसे । पञ्चकन्याले उनीहरूलाई फूलमाला लगाइदिए ।

बर्दिवास नगरपालिकामा फूलको खेती प्रशस्त हुन्छ । अतिथि तथा पाहुनालाई फूलको माला लगाइदिन सकिन्छ । यसबाट धेरै फाइदा हुन्छन् ।

फूलको माला लगाउँदा व्यक्ति सुन्दर देखिन्छ । फूल आफैँ सुन्दर हुन्छ । फूलको माला लगाइदिने चलन हाम्रो आफ्नोपन हो । तिहारको समयमा फूलको माला लगाइन्छ ।

फूल पर्यावरणमैत्री हुन्छ । सुकेपछि यो बिस्तारै कुहिन थाल्छ । माटोलाई असर गर्दैन ।

माटोको उर्वर क्षमता बढाउँछ । प्लास्टिक र प्लास्टिकजन्य पदार्थ भने सयौँ वर्षसम्म कुहिँदैनन् ।

फूल खेतीबाट राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ । यसलाई पेसा बनाएर धेरै मानिसले जीविका चलाएका छन् । स्वागत-सत्कारका लागि अन्य प्रकारका सामग्रीहरू किन्नु राम्रो होइन । यसले हाम्रो पैसा बाहिर जान्छ ।

यी विभिन्न कारणले गर्दा फूलको खेती गर्नुपर्छ । यसको प्रयोग बढाउनुपर्छ । आजभोलि पाहुनालाई स्वागत तथा बिदाइ गर्दा फूलको माला लगाइदिने चलन छ ।

शब्दज्ञान

अतिथि : पाहुना

पञ्चकन्या : पाँच जना कन्या केटीको समूह

पर्यावरणमैत्री : वातावरणलाई असर नगर्ने

उर्वर : उब्जाउ हुने

पाठ परावर्तन

तलका वाक्यहरू पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) बर्दिवास नगर क्षेत्रमा विभिन्न प्रजातिका फूल फुल्छन् । ☐

ख) फूलको प्रयोग देउतालाई चढाउनु मात्रै हो । ☐

ग) फूल कुहिएर माटोमा मिल्ने भएकाले यसले माटोलाई असर गर्दैन । ☐

घ) फूल खेती गरेर पैसा कमाउन सकिँदैन । ☐

ङ) हिजोआज विभिन्न समारोहमा अतिथिलाई फूलको माला लगाइदिने चलन बढेर गएको छ । ☐

समूहगत कार्य

साथीसँग छलफल गरेर फूल उत्पादनबाट हुने कुनै तीन फाइदा लेख्नुहोस् :

क.सं.	फूल खेतीका फाइदा
१.	
२.	
३.	

क) तपाईंको घर वरपर पाइने फूलका विभिन्न प्रजातिहरूको नाम लेख्नुहोस् । त्यसपछि कक्षामा सुनाउनुहोस् ।

अभिनय सत्र

दुर्गालाल श्रेष्ठले लेख्नुभएको 'फूलको आँखामा फूलै संसार, काँडाको आँखामा काँडै संसार' भन्ने गीत लय हालेर सामूहिक रूपमा गाउनुहोस् ।

एकाइ
५

स्वास्थ्य र सरसफाइ

५.१ सिधेनुनका फाइदा

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नुनका प्रमुख दुई स्रोत बताउन ।
- सिधेनुन सेवन गर्दा हुने फाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	शब्दपत्ती प्रदर्शन गरी सिधेनुनका फाइदाहरूमाथि छलफल गराउनुहोला ।

शरीरका लागि नुन आवश्यक तत्त्व हो । नुन दुई तरिकाले तयार हुन्छ । पहिलो तरिका, खानी खनेर नुन निकालिन्छ । दोस्रो तरिका, समुद्रको नुनिलो पानीलाई जम्मा गरेर सुकाइन्छ । त्यसबाट बाँकी रहेको भाग नुनको रूपमा प्रयोग हुन्छ । खानी खनेर निकालिएको नुनलाई सिधेनुन भनिन्छ । समुद्रबाट निकालिएको नुनलाई सामुद्रिक नुन भनिन्छ ।

नुनको बढी सेवनले रक्तचाप बढाउँछ । मृगौला बिग्रन सक्छ । नुनको मात्रा कमी भएमा पनि विभिन्न समस्या देखिन्छन् । उदाहरणका लागि न्यून रक्तचापलाई लिन सकिन्छ ।

सबैभन्दा राम्रो नुनको रूपमा सिधेनुनलाई लिइन्छ । व्रत लिएको बेला कतिपय मानिसहरू सिधेनुन खाने गर्छन् । यसलाई सबैभन्दा शुद्ध र हल्का नुन मानिन्छ । खाना पचाउन यसले सहयोग गर्छ । यसले शरीरलाई शीतल राख्न सघाउँछ । सिधेनुन प्रशोधन नगरिएको नुन हो । यसमा रहेको पोषक तत्त्व जस्ताको तस्तै प्राप्त हुन्छ । व्रतको बेला

नुन सेवन नगर्दा शरीरमा आयोडिनको मात्रा कमी हुने गर्छ । यसले मांसपेशीलाई असर गर्छ । त्यही कारण सिधेनुनको सेवन गरिन्छ ।

शब्दज्ञान

उच्च : बढी, धेरै

मृगौला : शरीरको एक भित्री अङ्ग जसले पिसाब छान्ने काम गर्छ

न्यून : कम, थोरै

प्रशोधन : खार्ने काम

पाठ परावर्तन

पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) धेरै मात्रामा नुनको सेवनले रक्तचाप घटाउँछ । ☐

ख) समुद्रबाट निकालिएको नुनलाई सामुद्रिक नुन भनिन्छ । ☐

ग) व्रत लिएको बेला मानिसहरू सिधेनुन पनि खाँदैनन् । ☐

घ) सिधेनुन प्रशोधन नगरिएको नुन हो । ☐

समूहगत कार्य

- हाम्रा दैनिक जीवनमा नुन नराखी खाइने कुनै छ प्रकारका खाद्य परिकारको नाम लेख्नुहोस् । साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- नुन र चिनीसम्बन्धी तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

नुन राखेर खाइने खाद्य परिकार	चिनी राखेर खाइने खाद्य परिकार

५.२ भाइरसबाट बच्न मास्क

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- मास्क प्रयोगका तरिका र कारण उल्लेख गर्न ।
- माक्सका तीन प्रकार पहिचान गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : प्रदर्शन विधिअन्तर्गत पाठमा उल्लेख गरिएका तीन प्रकारका मास्कहरू देखाएर छलफल गर्नुहोला ।

सर्जिकल मास्क, एन-९५ मास्क र कपडाको मास्क बढी प्रचलनमा पाइन्छन् । कपडाको मास्कले धुवाँधुलोको प्रदूषणबाट जोगिन सहयोग गर्छ । ब्याक्टेरिया वा भाइरसबाट जोगिन सर्जिकल मास्क अथवा एन-९५ मास्क नै लगाउनुपर्छ ।

विश्वभरि कोभिड-१९ चल्दा महामारी
मास्क लगाउन दुनियाँले सोच्यो जरुरी
धुवाँधुलो जताततै बढ्दो प्रदूषण
मास्क लगाऔँ भाइरसको रोक्न सङ्क्रमण

मास्क लगाउँदा छुनु हुन्न फोहोर हातले
हावा जाँच गर्नुपर्छ फुकी मुखले
भित्र-बाहिर हावा छिरे काम गर्दैन बुझौँ
दोहोऱ्याई एउटै मास्क प्रयोग नगरौँ

एन-९५ मास्क

सर्जिकल मास्क

कपडाको मास्क

फेरि प्रयोग गर्नु परे घाममा सुकाउनु
कपडाको भएमात्र हुन्छ यसलाई धुनु
कागजको फिल्टरबाट सर्जिकल मास्क बन्छ
धोइपखाली गऱ्यो भने बिग्री जाने हुन्छ

कपडाको मास्कले छेक्छ मात्र धुवाँधुलो
भाइरस छिरे गाह्रो हुन्छ ओखतीमूलो
नदेखिने भाइरसले मान्छे मार्छ लाखौँ
जमघट र भिडभाडमा मास्क लगाऔँ ।

शब्दज्ञान

महामारी : धेरै मानिस मार्ने रोग
सङ्क्रमण : सर्ने काम
भाइरस : जीवाणु

पाठ परावर्तन

१. मास्कको प्रयोग गर्नुपर्ने कुनै दुईओटा कारण लेख्नुहोस् :

क) ....

ख) ....

२. पाठमा उल्लेख भएका तीन प्रकारका मास्कका नाम लेख्नुहोस् :

समूहगत कार्य

- साथीसँग छलफल गरेर मास्क प्रयोग गर्दा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुराहरू लेख्नुहोस् ।
- तपाईंलाई थाहा भएका कुनै पाँचओटा रोगका नाम लेख्नुहोस् ।

५.३ सर्पदंशको उपचार

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- केही विषालु सर्पका नाम र बर्दिवासमा सर्पको अवस्था बताउन ।
- सर्पले टोकेपछि देखा पर्ने समस्या र समाधानका उपाय उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : विद्यार्थीहरूलाई सर्पको विषयमा छलफल गराउनुहोला ।

सर्पदंशको अर्थ सर्पको डसाइ हो । सबै सर्प विषालु हुँदैनन् । गोमन, करेतजस्ता सर्पहरू बढी विषालु हुन्छन् ।

सर्पले डसेपछि विभिन्न समस्या देखिन सक्छन् । पसिना आउन सक्छ । धड्कन कम हुन सक्छ । हातगोडा झमझमाउने, वाकवाकी लाग्ने हुन सक्छ ।

सर्पले टोकेपछि टोकेको भागभन्दा केही माथि धागो वा डोरीले कसिलो गरी बाँध्ने चलन पाइन्छ । यसको उद्देश्य टोकेको भागबाट विष शरीरका अन्य भागमा नफैलियोस् भन्ने हो । यस्तो अभ्यास आजभोलि पनि पाइन्छ । यसले रक्तसञ्चारमा अवरोध पुग्न सक्छ । अरू समस्या निम्तन सक्छन् । चाँडोभन्दा चाँडो अस्पताल वा सर्पदंश उपचार केन्द्रमा पुग्नुपर्दछ ।

सर्पको विषबाट महत्त्वपूर्ण औषधीहरू बन्छन् । बोसो, काँचुली र रगतबाट पनि औषधी बनाइन्छ । औषधीका लागि आजकाल सर्प पालन पनि गरिन्छ ।

बर्दिवास गर्मी ठाउँ हो । यहाँ धेरै सर्पहरू पाइन्छन् । पहिले पहिले गौरीडाँडालाई सर्पको राजधानी भनिन्थ्यो ।

शब्दज्ञान

डसाइ : टोकाइ
धड्कन : मुटुको चाल
अचेत : बेहोस
रक्तसञ्चार : शरीरको एक अङ्गबाट अर्को अङ्गमा रगत पुग्ने काम
अवरोध : बाधा, अड्चन

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठका आधारमा जोडा मिलाउनुहोस् :

समूह क	समूह ख
करेत	सर्पको राजधानी
सर्प	उपचार केन्द्र
सर्पदंश	पालन
गौरीडाँडा	एक विषालु सर्प

२. सर्पले डसेपछि डसिएको मानिसमा देखिने लक्षण के के हुन् ? लेख्नुहोस् ।

समूहगत कार्य

पहिले गौरीडाँडालाई सर्पको राजधानी भनिन्थ्यो । किन यस्तो भनिएको होला ? साथीसँग छलफल गर्नुहोस् ।

५.४ तुलसीको महत्त्व

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- तुलसीको सामान्य परिचय र यसका प्रजाति बताउन ।
- तुलसीको धार्मिक र औषधीय महत्त्व उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव :	तुलसीको बिरुवा प्रदर्शन गरेर बुँदागत रूपमा यसको महत्त्व व्याख्या गर्नुहोला ।

(तुलसी एक प्रकारको जडीबुटी हो । यसबारे सम्पदा र पिङ्कीबिच कुराकानी भइरहेको छ । हामी पनि सुनौँ ।)

सम्पदा : तिम्रो घरको आँगन छेउमा तुलसीको मठ रहेछ ।

पिङ्की : हो त । हामी हिन्दु हौँ । हिन्दुहरूले तुलसीलाई विष्णु भगवान्को अवतार मान्दछन् । यो औषधी पनि हो ।

सम्पदा : हामीले पनि रुघाखोकी लाग्दा तुलसीको पात र फूल (मञ्जरी) पकाएर खाने गरेका छौँ ।

पिङ्की : हो त । तुलसीको पातलाई काँचै चपाएर खान पनि मिल्छ ।

सम्पदा : विदेशतिर यसको पातको धुलो बनाएर मसलाको रूपमा चियामा राखेर खाने गर्छन् रे ।

पिङ्की : अनि मैले सुनेअनुसार तुलसीका पाँच प्रकारका प्रजाति हुन्छन् । तीमध्ये सेतो, तुलसी र कालो तुलसी सबैतिर पाइन्छन् ।

सम्पदा : अनि अर्को कुरा, यो सुगन्धित वनस्पति हो । यसले फोहोर हावालाई शुद्ध बनाउने काम गर्छ ।

पिङ्की : यो निकै लोकप्रिय वनस्पति हो । यसलाई गमलामा रोपेर कौसी तथा छतमा पनि राख्ने गरिन्छ ।

शब्दज्ञान

भगवान् : देवता, ईश्वर

अवतार : स्वरूप

सुगन्धित : बास्ना आउने

वनस्पति : बिरुवा

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा तलका वाक्य पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) हिन्दुहरू तुलसीलाई शिवको अवतार मान्दछन् । ☐

ख) तुलसीका पाँच प्रजाति हुन्छन् । ☐

ग) तुलसीले हावालाई दूषित बनाउँछ । ☐

घ) तुलसी घरेलु वनस्पति हो । ☐

समूहगत कार्य

तुलसीबाट कसरी फाइदा लिन सकिन्छ ? छलफल गरेर बुँदा तयार पार्नुहोस् ।

५.५ स्वस्थकर मासुको उपभोग

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- अस्वस्थकर मासुको उपभोगबाट शरीरमा हुने हानि बताउन ।
- मासुलाई स्वस्थकर बनाएर खाने तरिका उल्लेख गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : छलफल र अन्तरक्रिया विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

मासु खान्छन् चाडपर्वमा, भोजभतेरमा
यसले दिन्छ पौष्टिक तत्त्व मानव शरीरमा
अत्यधिक खायो भने स्वास्थ्यलाई हानि
मासु खाँदा अपनाउनू केही सावधानी

पकाउनुभन्दा पैले राम्रो केलाउनू
सफा पानी प्रयोग गरी मासु पखाल्नू
नष्ट हुन्छन् कीटाणु आधा घण्टा पाके
पच्ने छैन शरीरमा बोसो धेरै खाए

अत्यधिक बोसो खाए बढ्छ मोटोपना
मुटु रोग, रक्तचाप सक्छ उच्च हुन
पोलेपछि स्वाद आउने, रातो मासु मिठो
तर यसले बढाइदेला रोगहरू छिटो

मासु काट्ने ठाउँ पनि सफा हुनुपर्छ
हतियार प्रयोग गर्दा राम्रो धुनुपर्छ
कीटाणुको प्रवेश नहोस् मासु स्वस्थकर
स्वस्थ मासु खान पाउनु हाम्रो अधिकार ।

शब्दज्ञान

अत्यधिक : धेरै

स्वस्थकर : स्वस्थ बनाउने

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (✗) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) मासु खाने चलन विश्वव्यापी रूपमा पाइन्छ । ☐

ख) पकाउनुभन्दा पहिले मासु केलाउनु पर्दैन । ☐

ग) जतिसक्दो बोसोयुक्त मासु खानुपर्छ । ☐

घ) रातो मासु एकदमै स्वस्थकर हुन्छ । ☐

ङ) मासु काट्ने ठाउँ पनि सफा र कीटाणुरहित हुनुपर्छ । ☐

समूहगत कार्य

- कक्षामा छलफल गरेर मासु खाँदा अपनाउनुपर्ने सावधानी बुँदागत रूपमा लेख्नुहोस् ।
- तपाईंको छरछिमेकमा मासु खान प्रयोग गरिने जनावर र पंक्षीको सूची बनाउनुहोस् । यसका लागि साथीसँग छलफल गर्नुहोस् :

मासु खान प्रयोग गरिने जनावर	मासु खान प्रयोग गरिने पंक्षी

५.६ जङ्कफुडको असर

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- जङ्कफुडको सामान्य अर्थ र यसका उदाहरण बताउन ।
- जङ्कफुडले शरीरमा पुऱ्याउने बेफाइदा बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव :	विद्यार्थीहरूले दैनिक रूपमा उपभोग गर्ने खाना र खाजाको सूची तयार गरी त्यसमाथि स्वास्थ्यको दृष्टिकोणबाट छलफल गराउनुहोला ।

बजारमा तयारी खानेकुरा पाइन्छन् । उदाहरणका लागि चाउचाउ, कुरकुरे, कोल्ड ड्रिङ्क्स, चाउमिन, डोनट आदि पर्दछन् । यिनीहरू जङ्कफुड हुन् । जङ्कफुडले जिब्रो लोभ्याउँछ । पेट भरिन्छ । स्वास्थ्यलाई भने हानि गर्छ ।

जङ्कफुडमा कतिपय अखाद्य पदार्थ मिश्रण गरिएको हुन्छ । त्यस्ता तत्त्वलाई हाम्रो शरीरले पचाउन सक्दैन । ती तत्त्व विषाक्त पनि हुन्छन् । बजारिया चिज खान स्वादिला हुन्छन् । स्वास्थ्यका लागि भने हानिकारक हुन सक्छन् ।

सहरका मानिसहरू व्यस्त हुन्छन् । घरमा खाना बनाएर कमै खान्छन् । घरको खाना बजारको खानाभन्दा कम स्वादिलो हुन सक्छ । स्वादको पछि दगुर्नु हुँदैन । यसले हाम्रो स्वास्थ्यलाई असर गर्छ । जङ्कफुडमा पोषक तत्त्व पाइँदैन । यसले शरीरको तौल बढाइदिन्छ । तौल बढ्दैमा शारीरिक शक्ति बढ्दैन ।

फलफूलको जुस फाइदजनक हुन्छ तर प्याक गरिएका बजारिया जुस हानिकारक हुन्छन् । बजारका अधिकांश कुकिज र केक स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुँदैनन् ।

बजारमा पाइने सबै तयारी खानेकुरालाई जङ्कफुड भन्न चाहिँ मिल्दैन । कतिपय स्वस्थकर खाना पनि बजारमा पाइन्छन् । यो कुरा हामीले छुट्याउन सक्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

अखाद्य : खान नहुने, खायो भने असर गर्ने

विषाक्त : विष भएको, विषालु

स्वस्थकर : स्वास्थ्यका लागि राम्रो

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) हामीले घरको खाना छोडेर बजारको खानेकुरा खानुपर्छ । ☐

ख) जङ्कफुडमा अखाद्य वस्तुको मिसावट हुन्छ । ☐

ग) सहरका मानिसहरू व्यस्त भएकाले सधैँ घरमा खाना खान्छन् । ☐

घ) जङ्कफुडमा पोषक तत्त्व पाइँदैन । ☐

ङ) सबै तयारी खानेकुरा जङ्कफुड हुन् । ☐

समूहगत कार्य

तपाईंको कक्षाका कुनै पाँच जना साथीहरूले दैनिक विद्यालयमा के के खाजा खान्छन् ? साथीसँग मिलेर सूची बनाउनुहोस् । खाजाका ती परिकार खाद्य, अखाद्य के हुन् छुट्ट्याउनुहोस् । तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.	साथीको नाम	खाजा	खाद्य	अखाद्य
१.				
२.				
३.	प्रवेश कटुवाल	चीजबल	(X)	(✓)
४.				
५.				

५.७ शीतलहर

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- शीतलहरका विशेषता र असर बताउन ।
- शीतलहरबाट जोगिने उपाय बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : आफूले भोगेको शीतलहरको अनुभव अभिव्यक्त गर्न विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गरी कक्षालाई छलफलमय बनाउनुहोला ।

शीतलहरका कारण तराई मधेसको जनजीवन प्रभावित हुन्छ । अत्यधिक चिसो बढेपछि बासिन्दालाई अप्ठ्यारो हुन्छ । मानिसहरू सार्वजनिक स्थलमा कमैमात्र आवतजावत गर्छन् । यसले बालीनालीलाई समेत क्षति पुऱ्याउँछ । बाक्लो हुस्सुका कारण हवाईजहाज उड्न सक्दैन । सडकमा सवारी पनि कम गुड्छन् ।

बर्दिवास नगरपालिकामा पनि जाडोको बेला हुस्सु लाग्छ । आकाशबाट बाक्लो शीत झर्छ । तुसारो पर्छ । दिन पूरै धुम्मिन्छ । शीत पर्न थालेपछि शीतलहर चलेको बुझ्नुपर्छ ।

बिहान र बेलुकी सडकमा मानिसको चहलपहल धेरै कम हुन्छ । मानिसहरू घुर तापेर बस्छन् । नगरपालिकाले आगो बाल्नका लागि टोलटोलमा दाउरा र मुढा बाँड्ने गर्छ ।

निमोनियाँ, चिसोबाट हुने झाडापखाला र रुघाखोकीले मानिसलाई सताउँछ । बालबालिका र वृद्धवृद्धालाई निकै समस्या हुन्छ । यो मौसममा उनीहरूको बढी हेरचाह गर्नुपर्छ । चिसोबाट जोगाउनुपर्छ । न्यानो लुगा, आगो र हिटरको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

शब्दज्ञान

सार्वजनिक स्थल	: सबैको हक लाग्ने ठाउँ
हुस्सु	: बाक्लो कुहिरो
तुसारो	: चिसो मौसममा भुइँमा जम्ने पानीयुक्त सेतो पदार्थ
वृद्धवृद्धा	: बुढाबुढी

पाठ परावर्तन

पाठका आधारमा ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) शीतलहर चलेको बेला हवाईजहाज उड्न सक्छ । ☐

ख) शीतलहर पर्दा आकाशबाट बाक्लो शीत झर्छ । ☐

ग) निमोनियाँका रोगीलाई शीतलहरले असर गर्दैन । ☐

घ) चिसोबाट जोगिन आगो ताप्न हुँदैन । ☐

ङ) शीतलहरसँगै अत्यधिक चिसो बढ्छ । ☐

समूहगत कार्य

शीतलहर चलेको बेला तपाईंको छरछिमेकमा देखिने कुनै पाँचओटा दृश्य उल्लेख गर्नुहोस् । त्यसमाथि कक्षामा छलफल गर्नुहोस् :

क) ....

ख) ....

ग) मानिसहरूले बाक्लो र न्यानो कपडा लगाएका ।

घ) ....

ङ) ....

५.८ बकाइनो : उपचारमा फलदायी

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बकाइनो वनस्पतिको सामान्य परिचय बताउन ।
- औषधीको रूपमा बकाइनोको महत्त्व बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : अन्तरक्रियात्मक विधि अवलम्बन गर्नुहोला ।

बकाइनो तराई मधेस तथा मध्य पहाडमा पाइन्छ । यो चाँडो बढ्ने एक प्रकारको बोट हो । डालेघाँसको रूपमा यसको प्रयोग हुन्छ । बकाइनोका फूल, फल र पात तीता हुन्छन् । औषधीको रूपमा बकाइनोले काम गर्छ ।

बकाइनोको बोक्रा खैरो र चिप्लो हुन्छ । छिप्पिँदै गएपछि बोक्रामा चिरा पर्न थाल्छ । यसको काठ आकर्षक हुन्छ । फर्निचर बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यो काठ त्यति बलियो भने हुँदैन । यसलाई कफल्लो काठको रूपमा चिनिन्छ । बकाइनाको डाँठ, पात र जराको बोक्रा खाने गरिन्छ । यसले पेटमा भएका जुका मार्न सहयोग गर्छ ।

पत्थरीको समस्या हुँदा बकाइनाको रस पिउनु लाभदायी हुन्छ । दाद निस्कँदा पनि बकाइनोले औषधीको काम गर्छ । यसको गेडाबाट धुलो बनाइन्छ । त्यो धुलो कागतीमा फिटेर लगाउनुपर्छ । विभिन्न रोगका लागि बकाइनो एक राम्रो घरेलु औषधी हो ।

शब्दज्ञान

कफल्लो : कमजोर
पत्थरी : शरीरको भित्री भागमा जम्ने ढुङ्गाजस्तो कडा पदार्थ
दाद : गर्मीको समयमा छालामा देखापर्ने एक प्रकारको घाउ
घरेलु : घरमै हुने

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर ठिक (✓) बेठिक (✗) वाक्यहरू छुट्ट्याउनुहोस् :

क) बकाइनो हिमाली भेगमा पाइन्छ । ☐
ख) बकाइनोको पात गुलियो हुन्छ । ☐
ग) बकाइनो एक कफल्लो काठ हो । ☐
घ) विभिन्न रोगका लागि बकाइनो एक घरेलु औषधी हो । ☐
ङ) बकाइनोको काठ फर्निचर बनाउन प्रयोग गरिन्छ । ☐

समूहगत कार्य

रुखबाट के के फाइदा हुन्छन् भनेर छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि तलको तालिका भर्नुहोस् :

रुखबाट हुने फाइदाहरू
१. ....
२. ....
३. रुखले छहारी दिन्छ ।
४. ....
५. ....

५.९ सुत्नुअघि एक गिलास दुध

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- तातो दुध पिउँदा हुने फाइदा उल्लेख गर्न ।
- दुध-बेसार सेवन गर्दा शरीरमा हुने लाभ बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : अनुभव आदान-प्रदान विधि र छलफल विधि प्रयोग गर्नुहोला ।

मेरो नाम सीता विश्वकर्मा हो । बर्दिवास नगरपालिकाको माईथानमा मेरो घर पर्दछ । मेरो घरमा दुईओटा लैना गाई छन् । यी गाईले दिनमा करिब दस लिटर दुध दिन्छन् । आठ लिटर जति दुध डेरीमा बेच्ने गरेको छ । बाँकी दुई लिटर दुध घरमै प्रयोग गर्छौं । दुधलाई सात्त्विक भोजन मानिन्छ । राति सुत्नु अगाडि हामी एक गिलास दुध पिउने गर्छौं ।

दुधलाई उमालेर यत्तिकै पनि पिउन सकिन्छ । निश्चित मात्रामा बेसार मिसाएर पिउँदा शरीरलाई फाइदा पुग्छ । धेरै बेसार सेवन भने हानिकारक हुन्छ । दुध-बेसारले हाम्रो शरीरमा रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ । तातो दुध पिएर सुत्दा राम्ररी निद्रा लाग्छ ।

दुध नियमित पियो भने अनुहारको छाला मुलायम देखिन्छ । मौसमी रुघाखोकीबाट बच्न पनि बेसार मिसाएको तातो दुधले सहयोग गर्दछ । दुध पिउने मानिसको सम्झना शक्ति पनि तीक्ष्ण हुन्छ । यो डाक्टरहरूको भनाइ हो । मेरो कुरा कस्तो लाग्यो साथी ? तिमी पनि आजैबाट दुध पिउने बानी बसाल है !

शब्दज्ञान

लैना : दुध दिने
मुलायम : नरम
तीक्ष्ण : तिखो

पाठ परावर्तन

माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्दा शब्द भर्नुहोस् :

क) बेसारको मात्रा धेरै प्रयोग गर्नु स्वास्थ्यका लागि .... छ । (लाभदायक, फाइदाजनक, हानिकारक)

ख) तातो दुध पिएर सुत्दा राम्ररी .... लाग्छ । (भोक, निद्रा, प्यास)

ग) दुध पिउने मानिसको सम्झना शक्ति .... हुन्छ । (तीक्ष्ण, सुस्त, गलत)

घ) दुधलाई .... भोजन मानिन्छ । (मांसाहारी, साकाहारी, सात्विक)

समूहगत कार्य

- तपाईंलाई मन पर्ने कुनै पाँच खाद्य परिकारको नाम लेख्नुहोस् । त्यसपछि कक्षामा छलफल गर्नुहोस् ।
- सात्त्विक भोजन भनेको के हो भन्ने बारेमा साथी र शिक्षकसँग छलफल गर्नुहोस् ।

एकाइ
६

खेलकुद तथा मनोरञ्जन

६.१ बालगीत

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- नेपाली तथा अङ्ग्रेजी भाषाका केही बालगीतका शीर्षक बताउन ।
- सामूहिक रुपमा बालगीत लय हालेर गाउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : आफूले अङ्ग्रेजी तथा नेपाली भाषामा केही बालगीत गाएर विद्यार्थीहरूलाई पनि गाउन लगाउनुहोला ।

हामी साना बालबालिका हौँ । हाम्रो आफ्नै प्रकारको रुचि र क्षमता हुन्छ । हाम्रो मनोरञ्जनका लागि गीतहरू पनि चाहिन्छन् । हामीलाई सुहाउने गीतहरू भने धेरै कम छन् जस्तो लाग्छ ।

विभिन्न कार्यक्रममा हामी केटाकेटीलाई गीतमा नचाइन्छ । ठुला मान्छेका गीतमा नाच्दा रमाइलो लाग्दैन । हामीलाई हाम्रो उमेरअनुसारको गीत चाहिन्छ । नेपालीमा यस्ता बालगीतहरू हुँदै नभएको चाहिँ होइन । ताराबाजी लै लै, टालाटुली बटुली, सिंहिनी बघिनी ऐरा गइछे, लेकका हामी केटाकेटीजस्ता गीतहरूलाई लिन सकिन्छ । अङ्ग्रेजी भाषामा भने

‘चिल्ड्रेन राइम्स’ भनिने यस्ता गीतहरू प्रशस्त छन् । बाबा ब्ल्याकसिप, जोनी जोनी एस पापा, ट्विङ्कल ट्विङ्कल लिटल स्टार, द ह्विल्स अन द बस गो राउन्ड एन्ड राउन्ड, हम्प्टी डम्प्टी स्याट अन द वाल, वान्ट टु बकल माइ सु यसका केही उदाहरण हुन् ।

गीतको माध्यमबाट जटिल कुरा पनि सजिलै सम्झन सकिन्छ । युरोप, अमेरिकाका विद्यालयमा चिल्ड्रेन राइम्सको प्रयोग धेरै हुन्छ । इन्टरनेटमा पाइने सबै गीतहरू भने हाम्रा लागि सही हुँदैनन् ।

शब्दज्ञान

रुचि : चाहना, इच्छा

जटिल : अप्ठ्यारो

पाठ परावर्तन

१. माथिको पाठ पढेर तलका खाली ठाउँमा मिल्ने शब्द भर्नुहोस् :

क) बालबालिकाको आफ्नै प्रकारको .... र क्षमता हुन्छ । (अरुचि,रुचि,झगडा)

ख) बालबालिकालाई सुहाउने गीतहरू .... छन् । (अति धेरै,अत्याधिक,धेरै कम)

ग) इन्टरनेटमा पाइने सबै गीतहरू बालबालिकाका लागि .... हुँदैनन् । (सही,नुनिला,अग्ला)

२. तलका प्रश्नहरूको मुखैले उत्तर दिनुहोस् :

क) विभिन्न कार्यक्रममा बालबालिकालाई कस्ता गीतमा नचाउने गरिन्छ ?

ख) युरोप, अमेरिकाका विद्यालयमा बालगीत प्रयोगको अवस्था कस्तो छ ?

ग) केको माध्यमबाट जटिल कुरा पनि सजिलै सम्झन सकिन्छ ?

समूहगत कार्य

समूहगत रूपमा केही नेपाली तथा अङ्ग्रेजी बालगीत गाउने अभ्यास गर्नुहोस् ।

परियोजना कार्य

कुनै पाँच नेपाली र पाँच अङ्ग्रेजी बालगीतहरूको शीर्षक लेखेर तलको तालिका पूरा गर्नुहोस् :

क्र.सं.	नेपाली बालगीत	अङ्ग्रेजी बालगीत
१.	सिंहिनी बघिनी ऐरा गइछे	जोनी जोनी एस पापा
२.		
३.		
४.		
५.		

६.२ पिचकारी

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- चरणवद्ध रुपमा पिचकारी खेलका नियम अवलम्बन गर्न ।
- अनुशासित भएर पिचकारी खेल्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : खेलका नियमहरू पाठमा दिइएका भए पनि विद्यार्थीलाई आफैँले पढेर बुझ्न कठिन हुन सक्छ । खेल खेलाउनुसँगै यसका नियम पनि सरल र व्यावहारिक तरिकाले बुझाउनु आवश्यक हुन्छ । प्रयोगात्मक विधि अपनाई विद्यार्थीहरूलाई चौरमा यो खेल खेलाउनुहोला । यस पाठको उद्देश्य विद्यार्थीलाई खेलबारे सैद्धान्तिक ज्ञान दिनुभन्दा बढी व्यावहारिक रूपमा खेलको अभ्यास गराउनु हो । जसले गर्दा उनीहरू एकातिर व्यावहारिक रूपमा खेलको नियम बुझ्न सक्नेछन् भने अर्कोतिर खेलेर मनोरञ्जन लिन सक्नेछन् । नियम राम्ररी बुझेपछि तत्काल भाषामा व्यक्त गर्न नसक्लान् तर समयक्रममा भाषिक सिपको विकाससँगै विद्यार्थीमा अभिव्यक्तिको क्षमता आर्जन हुनेछ । यो खेल खेलाउँदा विशेष सावधानी अपनाउनुहोला ।

पिचकारी खेल रमाइलो गर्नका लागि मात्र खेलिन्छ । यसमा हारजित हुँदैन । यो खेल पहिले पहिले गाउँघरमा निकै लोकप्रिय थियो । हिजोआज प्रविधिको विकासका कारण ओझेलमा पर्दै गएको छ । जे होस्, यो एक रैथाने खेल हो । यो खेल खेल्न प्रयोग गरिने बाँसको ढुङ्ग्री आजभोलि खासै प्रयोगमा आउँदैन ।

यो खेल खेल्नका लागि सर्वप्रथम बाँसको ढुङ्ग्री बनाउनुपर्छ । यस्तो ढुङ्ग्री बाँसको हाँगाबाट बनाइन्छ । बाँस ताछेर बनाइएको डण्डीको टुप्पोमा झुम्रो बाँध्नुपर्छ । त्यसपछि झुम्रो बाँधेको डण्डीको सहायताले ढुङ्ग्रीभित्र पानी तान्नुपर्दछ । त्यसरी तानिएको पानी कसैमाथि ताकेर फ्याँकिन्छ । यसको उद्देश्य अरूलाई पानीले भिजाउनु हो । कसै कसैले रङ्गको होली पनि पिचकारी लिएर खेल्ने गर्छन् ।

आजकाल बाँसको ढुङ्ग्रीको सट्टा प्लास्टिकबाट बनेका पिचकारीहरू बजारमा पाइन्छन् । यस्तो पिचकारी होली खेल्दा प्रयोग गर्ने गरेको देखिन्छ । यो खेल मुख्यतः मनोरञ्जनका निम्ति खेल्ने गरिन्छ ।

शब्दज्ञान

झुम्रो : कपडाको सानो टुक्रो

मुख्यतः : मुख्य रूपले

पाठ परावर्तन

माथिको पाठका आधारमा तलका वाक्य पढेर ठिक (✓) बेठिक (X) छुट्ट्याउनुहोस् :

क) प्रविधिको विकासले पिचकारी खेल ओझेलमा परेको छ । ☐

ख) यो खेल खेल्नका लागि काठको ढुङ्ग्री बनाउनुपर्छ । ☐

ग) यो खेलको उद्देश्य अरूलाई पानीले भिजाउनु हो । ☐

घ) आजकाल बाँसको ढुङ्ग्रीको सट्टा प्लास्टिकका पिचकारीहरू प्रयोग हुन्छन् । ☐

समूहगत कार्य

- अनुशासित भएर सामूहिक रूपमा पिचकारी खेल खेल्नुहोस् ।
- पिचकारी खेल्ने क्रममा भएका क्रियाकलापहरू अभ्यास पुस्तिकामा लेख्नुहोस् :

खेलको नाम:	खेल खेलेको अवधि:
कहिले खेलेको:	कहाँ खेलेको:
खेलाडीको नाम:	खेलमा प्रयोग भएका सामग्री:

६.३ बिदाको समयमा रमाइलो

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- बिदाको समयमा रमाइलो गर्ने तरिका बताउन ।
- बिदाको समयमा गर्न सकिने सृजनशील कामका केही प्रकार बताउन ।

शिक्षकलाई सुझाव : मनोरञ्जनका विभिन्न तरिका हुन्छन् । बिदाको समयमा उनीहरूले कसरी रमाइलो गर्छन् भनेर विद्यार्थीलाई सोध्नुहोला । त्यो भन्दा बढी बिदालाई कसरी अझै रमाइलो र सृजनात्मक बनाउन सकिन्छ भनेर छलफल चलाउनुहोला ।

इन्सुताराले यसपालि हिउँदको बिदा रमाइलो गरी बिताइन् । पन्ध्र दिनको जाडो बिदामा उनले विभिन्न कामहरू गरिन् । वास्तवमा बिदाको समयलाई हामीले राम्ररी उपयोग गर्नुपर्छ । बिदाको बेलामा खाने र सुत्ने काम मात्र गर्नु हुँदैन । यो बेला हामी घरको सरसफाइमा सहयोग गर्न सक्छौँ ।

बिदा सुरु भएपछि पराग केही दिनका लागि मामाघर गइन् । उनले मामाका छोराछोरीसँग रमाइलो गरिन् । अरू आफन्तहरूलाई पनि भेटिन् । घरमा आफूले सक्ने काम गरेर बुवाआमालाई सहयोग गरिन् । एकदिन उनको बुवाआमाले उनलाई फनपार्क लैजानुभयो । उनले केही कथाका पुस्तक पढिन् ।

विद्यालय खुलेको बेलामा उनले सबै कामहरू हतारमा गर्नुपर्थ्यो । कहिलेकाहीँ मजाले सुत्न पनि पाउँदिनथिइन् । बिदाको बेलामा उनी सधैँभन्दा अलि बढी सुतिन् । हाम्रो शरीरलाई आराम पनि चाहिन्छ ।

आफ्नो टोलका साथीहरूसँग उनले विभिन्न खेल खेलिन् । बुवाआमाले ल्याइदिनुभएको साइकल सिकिन् । पन्ध्र दिनमा उनी साइकल कुदाउन सक्ने भएकी छिन् । उनले युट्युबमा गीतका धुनहरू सुनिन् । दैनिक आधा घण्टाको समय नाच्नमा खर्च गरिन् । यसपालिको बिदा उनलाई पटक्कै झन्झटिलो लागेन ।

शब्दज्ञान

आफन्त : आफ्ना मान्छे

झन्झटिलो : दिग्दारलाग्दो

पाठ परावर्तन

इन्सुताराले बिदाको समयमा गरेका कामको सूची तलको तालिकामा भर्नुहोस् :

बिदाको समयमा गरेका काम	बिदाको समयमा गरेका काम
युट्युबमा गीतका धुनहरू सुनिन्	

समूहगत कार्य

तपाईंले बिदाको समयमा गर्ने कुनै छ प्रकारका कामहरू लेखेर साथीलाई सुनाउनुहोस् ।

६.४ भन्नेलाई फूलको माला

सिकाइ उपलब्धि : यस पाठका अन्तमा विद्यार्थीहरूले निम्नलिखित कार्य गर्न सक्नेछन् :

- लोककथा भन्ने, सुन्ने र मनोरञ्जन तथा नैतिक शिक्षा लिने बानीको विकास गर्न ।
- दिइएको लोक कथाका पात्र, घटना र परिवेशबारे प्रश्न गर्न ।

शिक्षकलाई सुझाव : पाठमा एउटा लोककथा दिइएको छ । विद्यार्थीलाई आफैँले पढेर बुझ्न भने सहज नहुन सक्छ । रमाइलो वातावरणमा यो कथा सुनाएर पछि विद्यार्थीलाई पनि भन्न लगाउनुहोला ।

जखमले भालु

एकादेशमा एउटा जङ्गल थियो । त्यो जङ्गलमा एउटा जखमले भालु बस्थ्यो । त्यो भालु चकचके स्वभावको थियो । एकै ठाउँमा बसिरहन सक्दैनथ्यो । एकदिन उसले गाउँतिर छिरेर केही उपद्रो गर्ने विचार गऱ्यो । घारीमा छलिँदै छलिँदै गाउँ पुग्यो । एक जना किसानको बारीमा पुगेपछि भालु त्यहाँ केही छिन अडियो ।

त्यो बारीमा ड्याङमाथि लहर मिलेका बोटहरू थिए । उसले ती बोटमा फल लागेको देख्यो । रातो र हरियो रङ्गका लामा लामा कोसाहरू तलतिर नुहेर फलेका थिए । भालुलाई निकै भोक लागेको थियो । उसले चारैतिर हेऱ्यो । कसैलाई देखेन । त्यसपछि करिब दुई किलो जति त्यो फल सोहोर साहर गरेर जम्मा गऱ्यो । भोकको सुरमा ठुलो गाँस हालेर चपाउन लाग्यो । त्यसपछि त्यो भालुले तिरीमिरीभ्याइँ देख्यो । उसलाई सहन नसक्ने गरी पिरो भयो । ऊ ऱ्यालसिँगान भयो । यो फल त अरू केही नभई पिरो खालको खुर्सानी रहेछ । अतालिएको भालु ठुलो स्वरमा कराउँदै जङ्गलतिर भाग्यो ।

सुन्नेलाई सुनको माला/भन्नेलाई फूलको माला/यो कथा वैकुण्ठ जाला/भन्ने बेला सरसर्ती मुखैमा आइजाला ।

शब्दज्ञान

जखमले : ठुलो, बलियो, खाइलाग्दो

उपद्रो : बदमासी, फटाइँ

तिरीमिरीभ्याइँ देख्नु : रन्थनिनु, अतालिनु

पाठ परावर्तन

माथिको दन्त्यकथाका आधारमा तलका प्रश्नहरूको उत्तर मुखैले दिनुहोस् :

क) जङ्गलमा बस्ने भालुको स्वभाव कस्तो थियो ?

ख) गाउँ छिरेर भालुले के गर्ने विचार गऱ्यो ?

ग) भालु कहाँ पुगेर अडियो ?

घ) भालुले किसानको बारीमा कस्ता कोसाहरू देख्यो ?

ङ) भालुले भोक लागेको बेला सोहोर साहर गरेर के खायो ?

समूहगत कार्य

- तपाईंको विचारमा जखमले भालु चलाख जनावर हो ? आफ्नो धारणा साथीहरूलाई सुनाउनुहोस् ।
- अभिभावकसँग सोधेर अथवा कुनै स्रोतबाट लिएर एउटा रमाइलो दन्त्यकथा कक्षाकोठामा सुनाउनुहोस् ।

अभिनय सत्र

माथिको दन्त्यकथामा भएको भालुले खुर्सानी खाइसकेपछि कसो गऱ्यो ? अभिनय गर्नुहोस् ।

बालगीत

शान्त छ हाम्रो सहर

जीवनस्पर्शी

धरतीमा बत्ती झलल
जून-तारा आकाशमा
गाउँ र सहर बनाउन
जुटौँ अब विकासमा ।

बर्दिवास हाम्रो सहर
समृद्धि यसको रहर
विकासको मूल फुटाऔँ
सिँगारी भीर-पहरा ।

उत्तर चुरे पहाड
दक्षिण पशुपतिनगर
पहाड-मधेस जोडिने
शान्त छ हाम्रो सहर ।

कलिला मुना भए' नि
छातीमा प्रेम सजाई
श्रम र सिप जोडेर
बनाउँछौँ आफ्नो ठाउँलाई ।